ମାଟି ମଣିଷ

ଶ୍ରୀ କାଳିନ୍ଦୀଚରଣ ପାଣିଗ୍ରାହୀ

Digitized by srujanika@gmail.com

ନାରୀ ମଙ୍ଗଳ

ଶ୍ରୀ ବନବିହାରୀ ପଟ୍ଟନାୟକ

ବି. ଏସ୍. ସି., ଏମ୍. ବି.; ଡ଼ି.ପି.ଏଚ୍., ଡ଼ି. ଟି. ଏମ୍. ଅଣ୍ଡ୍ ଏଚ୍.

ଶ୍ରୀ ରାମଚନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜ ମେଡ଼ିକାଲ କଲେଜର
ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ ନିଦାନ ବିଦ୍ୟାର ଅଧ୍ୟାପକ

Digitized by srujanika@gmail.com

୨ୟ ସଂସ୍କରଣ
୧୯୫୭

ସର୍ବ ସ୍ୱତ୍ୱ ସଂରକ୍ଷିତ

ମୂଲ୍ୟ ଦୁଇ ଟଙ୍କା ଚାରିଅଣା

ପ୍ରକାଶକ—ଶ୍ରୀ ବନବିହାରୀ ପଟ୍ଟନାୟକ
“ଦି କ୍ଲିନିକ୍”
ଚାନ୍ଦନୀଚୌକ, କଟକ—୨

ମୁଦ୍ରାକର—ଶ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ରଚନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ, ବି. ଏସ୍‌ସି.,
ଜ୍ୟୋତି ପ୍ରେସ, କଟକ

Digitized by srujanika@gmail.com

ନିଜକଥା

ଏ ବହିରେ ଛପାଗତ ବହୁତ ତ୍ରୁଟି ରହି ଯାଇଛି । ସେଥି ନିମନ୍ତେ ମୁଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁଃଖିତ । ପାଠକମାନଙ୍କୁ ବିନୀତ ପ୍ରାର୍ଥନା, ସେମାନେ ଦୟାର୍ଦ୍ର ହୃଦୟରେ କ୍ଷମା ଦେବା ହେବେ ।

ବହିର ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ ବହୁଦିନ ଆଗେ ହୋଇଥିଲା । ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣର ସମସ୍ତ ବହି ଅଳ୍ପଦିନ ମଧ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଶେଷ ହୋଇ ଯାଇଥିଲା । ମାତ୍ର ନାନା ଅସୁବିଧା ବଶତଃ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୁନଃ ସଂସ୍କରଣ ହୋଇ ପାରି ନଥିଲା । ଏଥି ମଧ୍ୟରେ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନରେ ବହୁତ ଉନ୍ନତି ଘଟିଅଛି । ତେଣୁ ଏ ବହିଟିକୁ ସମୟୋପଯୋଗୀ କରିବା ପାଇଁ ଯଥୋପଯୁକ୍ତ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାରେ ତ୍ରୁଟି କରା ଯାଇ ନାହିଁ ।

ବହିଟିକୁ ସମୟୋପଯୋଗୀ କରିବା ପାଇଁ ମୋର ପରମ ସ୍ନେହାସ୍ପଦ ଡାକ୍ତର ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଧର୍ମସ୍ୱରୂପ ପଟ୍ଟନାୟକ ଏମ୍. ବି. ବି. ଏସ୍., ଏମ୍. ଆର୍. ସି. ଓ. ଜି., ଡି. ଆର୍. ସି. ଓ. ଜି., (ଶ୍ରୀ ରାମଚନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜ ମେଡିକାଲ୍ କଲେଜର ଧାତ୍ରୀ ଏବଂ ପ୍ରସୂତି ବିଦ୍ୟା ବିଭାଗର ସହକାରୀ ଅଧ୍ୟାପକ) ବହୁ ପରିଶ୍ରମ କରି ଯେଉଁ ଅକୁଣ୍ଠିତ ସାହାଯ୍ୟ କରିଛନ୍ତି ସେଥି ନିମନ୍ତେ ମୁଁ ତାଙ୍କଠାରେ କୃତଜ୍ଞ ।

କଟକ
ତା ୧୦।୭।୫୭

ଶ୍ରୀ ବନବିହାରୀ ପଟ୍ଟନାୟକ

ସୂଚୀ

ବିଷୟ	ପୃଷ୍ଠା
ସ୍ତ୍ରୀ-ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ — — —	୧
ଗର୍ଭ ସଞ୍ଚାର — — —	୯
ଋତୁ — — —	୧୬
ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଋତୁ — — —	୨୦
ଶ୍ୱେତ ପ୍ରଦର — — —	୨୪
କେଉଁମାନେ ବନ୍ଧ୍ୟା ହେବେ — — —	୨୬
ବନ୍ଧ୍ୟାତ୍ୱ — — —	୩୨
ଗର୍ଭସଞ୍ଚାରର ସମୟ — — —	୪୦
କେଉଁ ଦିନ ପୁଅ ଜନ୍ମହେବ — — —	୪୧
ଗର୍ଭ ଲକ୍ଷଣ — — —	୪୨
ପ୍ରସୂତୀର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ — — —	୪[illegible]
ପୁଅ ହେବ କି ଝିଅ ହେବ କିପରି ଜାଣିବ — —	୫[illegible]
ଖାଦ୍ୟଖିଆ — — —	[illegible]୪
ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଅବଧି — — —	୫[illegible]
ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳ — — —	୬୮
ଧାଈ — — —	୮[illegible]

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିଷୟ			ପୃଷ୍ଠା
ପ୍ରସବପାଇଁ କେତୋଟି ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଦ୍ରବ୍ୟ—		—	୮୪
ପ୍ରସବ	—	—	୮୮
ନାଡ଼ୀକଟା	—	—	୯୫
ପ୍ରସୂତିର ଯତ୍ନ	—	—	୯୭
ଛୁଆର ଯତ୍ନ	—	—	୯୯
ପ୍ରସବ ସମୟର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଲକ୍ଷଣ	—	—	୧୦୨
ଜନ୍ମପରେ ଛୁଆର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଲକ୍ଷଣ	—	—	୧୦୮
ଛଠିଅର ଯାଏଁ ପୁଅଟି ପାଇଁ କଣ କଣ କରିବ		—	୧୧୦
ଛଠିଅର ଯାଏଁ ଛୁଅପାଇଁ କଣ କଣ କରିବ		—	୧୧୨
ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳରେ ପୁଅଟି ଓ ଛୁଅର ସ୍ୱାଭାବିକ ଲକ୍ଷଣ		—	୧୨୭
ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳରେ ପୁଅଟିର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଲକ୍ଷଣ ଓ ତହିଁର ପ୍ରତିକାର	—	—	୧୩୦
ଛଭିଥଣୀ ଛୁଅର ରୋଗ ବେରାଗ	—	—	୧୪୦
ଶିଶୁ ପାଳନ	—	—	୧୬୫

Digitized by srujanika@gmail.com

ନାରୀ ମଙ୍ଗଳ

Digitized by srujanika@gmail.com

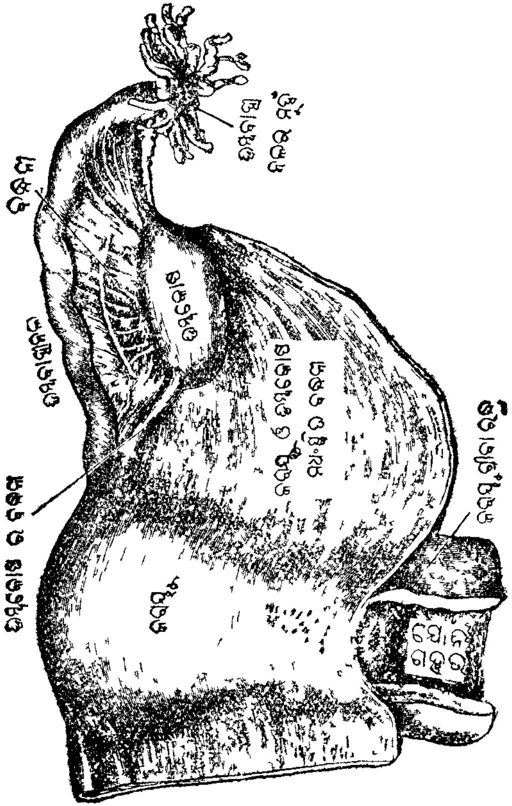
ନାରୀ ରୋଗ

ସ୍ତ୍ରୀ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ :—ଡିମ୍ବକୋଷ (Ovary), ଡିମ୍ବ-ବାହୀନଳ (Fallopian tubes), ଜରାୟୁ (Uterus), ଯୋନି (Vaginal Canal) ଓ ଯୋନିଦ୍ୱାର ବା ପ୍ରସବଦ୍ୱାର (Vulva) ଏହି ପାଞ୍ଚୋଟି ହେଲା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ । ସ୍ତନ ପ୍ରକୃତରେ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ନ ହେଲେ କଣ ହେଲା, ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ସଙ୍ଗେ ତାର ଏତେ ସମ୍ପର୍କ ଯେ ତାହା ତହିଁର ଗୋଟିଏ ଅଂଶ ବୋଲି ଧରାଯାଏ ।

ଡିମ୍ବକୋଷ (Ovary) :—ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କର ତଳପେଟରେ ଦୁଇ ପାଖକୁ ଦୁଇଗୋଟି ଡିମ୍ବକୋଷ ଅଛି । ଏ ଦୁଇ ଡିମ୍ବକୋଷ ମଝିରେ ରହିଛି ଜରାୟୁ । ଡିମ୍ବ କୋଷ ଓ ଜରାୟୁ ଯେ ଏକାଠି ଲଗାଲଗି ହୋଇ ରହିଛନ୍ତି, ଏହା ନୁହେ—ଟିକିଏ ଛଡ଼ାଛଡ଼ି ହୋଇ ରହିଛନ୍ତି; ଓ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟାଏ ଚଉଡ଼ା ପରଦା ଭଳି ବନ୍ଧନୀ (Broad Ligament) ଅଛି । ଦୁଇ ପାଖର ଦୁଇ ଡିମ୍ବକୋଷ ଜରାୟୁ ଓ ଡିମ୍ବବାହୀନଳ ଏ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଏହି ବନ୍ଧନୀ ଏପରି ଭାବରେ ବାନ୍ଧି ରଖିଛି ଯେ ସେମାନେ ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଯେପରି ରହିବାର କଥା ଠିକ୍ ସେହିପରି ରହିଛନ୍ତି—ନିଜ ନିଜ ଜାଗାରୁ କାହାରି ହେଲେ ଟଳେ-ମାତ୍ର ଘୁଞ୍ଚିବାର ବାଟ ନାହିଁ । କପରି ଏ ସମସ୍ତେ ରହିଛନ୍ତି ତାହା ଚିତ୍ର ଦେଖିଲେ ବୁଝି ପାରିବ । ଏହି ଚଉଡ଼ା ପରଦା ବା ବନ୍ଧନୀ ସେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଦେହ ସଙ୍ଗେ ବାନ୍ଧି ପେଟ ଭିତରେ ଝୁଲାଇ ରଖିଅଛି । ଏହି

Digitized by srujanika@gmail.com

ବନ୍ଧନୀଟିର ଦୁଇଟି ପରସ୍ତ ଅଛି, ଆଉ ଗାଣ୍ଠିଆ ଭିତରେ ପଇସା ରହିଲ ପରି ଏହି ଦୁଇ ପରସ୍ତ ଭିତରେ ଡିମ୍ବକୋଷ, ଡିମ୍ବବାହୀ ନଳ ଓ ଜରାୟୁ ରହି.ଅଛନ୍ତି ।



Digitized by srujanika@gmail.com

ଡିମ୍ବକୋଷ ଦେଖିବାକୁ ଅଣ୍ଡାପରି । ଲମ୍ବରେ ପ୍ରାୟ ଦେଢ଼ଇଞ୍ଚ ହେବ । ଏହାର ଭିତରଟା ମହୁଫେଣା ପରି ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ସୂକ୍ଷ୍ମ କୋଠରୀରେ ଭାଗ ହୋଇଅଛି ଆଉ ପଦ୍ମବେଣ୍ଟରେ ପୁଷ୍ପର ଯେପରି ଖଞ୍ଜା ହୋଇ ରହିଥାଏ ସେହିପରି ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋଠରୀରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଡିମ୍ବାଣୁ (Ovum) ଖଞ୍ଜା ହୋଇ ଅଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଡିମ୍ବାଣୁ ଉପରେ ଗୋଟିଏ ଖୁବ୍ ପତଳା ପରଦା ଅଛି । ଶିମୁଳୀ ଫଳ ପାକଲ ହୋଇଗଲେ ତାହା ଯେପରି ଫାଟିଯାଏ ଓ ତହିଁ ଭିତରେ ଥିବା ତୁଳାତକ ବାହାରି ଏଣେ ତେଣେ ପଡ଼େ ସେହିପରି ଡିମ୍ବାଣୁ ପାକଲ ହେଲେ ତାହା ଉପରେ ଥିବା ପତଳା ପରଦା ଫାଟିଯାଏ ଓ ଡିମ୍ବାଣୁ କୋଠରୀ ଭିତରୁ ବାହାରି ପଡ଼େ । ସବୁଯାକ ଡିମ୍ବାଣୁ ଯେ ଏକାବେଳକେ ପାକଲ ହୁଅନ୍ତି ଏହା ନୁହେଁ । ଗୋଟିକ ପରେ ଗୋଟିଏ ପାକଲ ହୁଏ ଆଉ କେବଳ ଏହି ପାକଲଟି ଫୁଟି ବାହାରି ଥାଏ । ପାକଲ ଡିମ୍ବାଣୁ ସବୁ ଫୁଟି ବାହାରିବାର ଗୋଟାଏ ନିୟମ ଅଛି । ପ୍ରତି ଦ ୨୮ ନରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଫୁଟନ୍ତି, ଆଉ ଏହାର ଦ ୧୨।୧୪ ନ ପରେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ-ମାନଙ୍କର ଋତୁ ହୁଏ ।

ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଦୁଇଟି ଡିମ୍ବକୋଷ ଅଛି, କିନ୍ତୁ ଏକା ସମୟରେ ଦୁଇଟି ଯାକରୁ ଡିମ୍ବାଣୁ ବାହାରେ ନାହିଁ । ଥରକେ ଗୋଟିକରୁ ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର ଡିମ୍ବାଣୁ ବାହାରେ । ଏ ମାସରେ ଯେବେ ବାଁ ପାଖ ଡିମ୍ବକୋଷରୁ ବାହାରିଲା ଆର ମାସରେ ଡାହାଣ ପାଖରୁ ବାହାରେ । ପିଲଦିନରୁ ଡିମ୍ବାଣୁ ପାକଲ ହେଉଥାଏ କିନ୍ତୁ ଯୌବନ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ସେମାନେ ଫୁଟି ବାହାରିବାକୁ ଲଗନ୍ତି ଓ ସେହି ମାସ ଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଋତୁ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଡିମ୍ବାଣୁ ଦେଖିବାକୁ ଗୋଲ ଗୋଲ ଓ ଏଡ଼େ ଛୋଟ ଯେ ଖାଲି ଆଖିରେ ଦିଶନ୍ତି ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଡିମ୍ବାଣୁରୁ ଗୋଟିଏ ଛୁଆ ହୁଏ । ଯୌବନ ଆରମ୍ଭ ହେବା ଆଗରୁ ପିଲାଦିନେ ଡିମ୍ବକୋଷରେ ପ୍ରାୟ ୭୦୦୦୦ ଡିମ୍ବାଣୁ ଥାନ୍ତି, ଏଥି ଭିତରୁ ଖୁବ୍ କମ ପାକଳ ହୁଅନ୍ତି, ଅନେକ ପାକଳ ଡିମ୍ବାଣୁ ପୁଣି ଫୁଟନ୍ତି ନାହିଁ । ମାସକେ ଗୋଟିଏ କରି ଧରିଲେ ୪୦ ବର୍ଷରେ ମୋଟେ ୪୦୦ । ୫୦୦ଟି ଡିମ୍ବାଣୁ ଫୁଟନ୍ତି । ଏଥି ଭିତରୁ ପୁଣି ୪୦ ଭାଗରୁ ଭାଗେ ବି ଛୁଆ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

ପାକଳ ଡିମ୍ବାଣୁ ଫୁଟି ଡିମ୍ବବାହୀ ନଳରେ ପଡ଼େ । ଡିମ୍ବବାହୀନଳ ଡିମ୍ବକୋଷ ଠାରୁ ଜରାୟୁ ଯାଏଁ ଲମ୍ବିଛି । ଏହାର ଲମ୍ବ ପ୍ରାୟ ୪।୫ ଇଞ୍ଚ ହେବ । ଦୁଇ ପଟେ ଦୁଇଟି ନଳ ଅଛି ଏବଂ ତାହା ଆସି ଜରାୟୁ ସଙ୍ଗେ ମିଶିଛି । ଡିମ୍ବବାହୀନଳର ଡିମ୍ବକୋଷ ପାଖ ମୁଣ୍ଡ ଦେଖିବାକୁ ଗୋଟିଏ କାହାଳୀ ମୁହଁପରି ଓସାରିଆ ଓ ଏହା ମେଲା ଥାଏ । ଡିମ୍ବାଣୁ ଫୁଟି ବାହାରିଲା ପରେ ଏହି ମୁହଁବାଟେ ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ଡିମ୍ବ-ବାହୀନଳ ଭିତର ଦେଇ ଜରାୟୁ ଆଡ଼କୁ ଆସେ । ଏହି ଡିମ୍ବବାହୀନଳ ଭିତରେ ଥିଲାବେଳେ ଏହା ସଙ୍ଗେ ଶୁକ୍ର-କୀଟାଣୁର ଭେଟ ହୁଏ ।

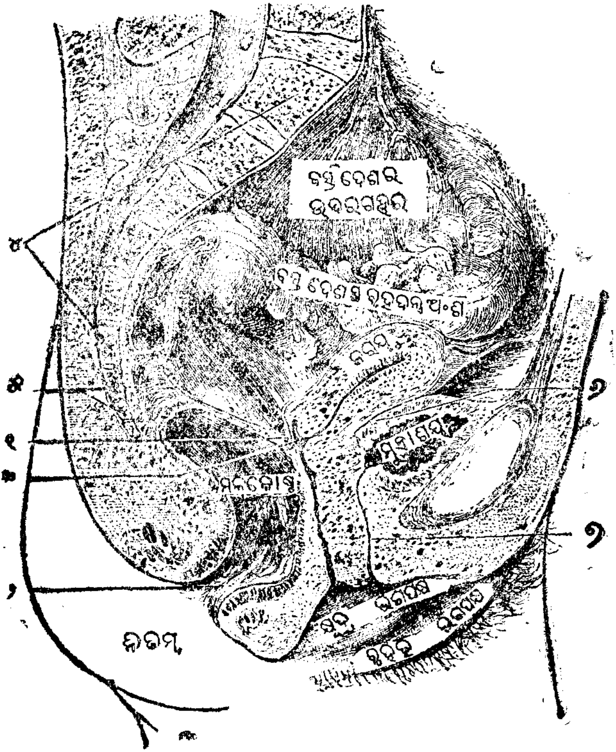
ଜରାୟୁ (Uterus) :—ମା ପେଟରେ ଛୁଆ ଯେଉଁ ମୁଣିରେ ରହେ ତାକୁ ଜରାୟୁ କହନ୍ତି । ଛୁଆ ନ ଥିଲାବେଳେ ମୁଣିର ଆଗ ଓ ପଛପଟ ଲାଗି ଯାଇଥିବାରୁ ଠିକ୍ ଗୋଟିଏ ମୁଦା ବଟୁଆ ପରି ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ଏଭଳିକବେଳେ ଏହାର ଲମ୍ବ ତିନିଇଞ୍ଚ, ଓସାର ଦୁଇଇଞ୍ଚ ଓ ମୋଟ ଏକଇଞ୍ଚ ଥାଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଭ୍ରୂଣ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏହା ବଢ଼େ ଏବଂ ଆକାର ଓ ଆକୃତିରେ ଗୋଟାଏ ଡ଼ିଗୁଡ଼ା ଠେକି ପରି ଦେଖାଯାଏ । ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହୋଇ ସାରିଲେ ଏହାର ଆକାର ପୁଣି କମିଯାଏ କିନ୍ତୁ କୁମାରୀ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହାର ଆକାର ଯେତେ ଛୋଟ ଥାଏ ଆଉ

Digitized by srujanika@gmail.com

ତେତେ ଖେଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ—ତା ଠାରୁ ଟିକଏ ବଡ଼ ରହୁଥାଏ। ଏହା ଆଗରେ ମୂତ୍ର ରହିବା ଥଳୀ (Bladder, ମୂତ୍ରାଶୟ) ଏବଂ ପଛରେ ଅନ୍ତ (ବୃହଦନ୍ତ୍ରର ମଳାଧାର ବା ମଳକୋଷ୍ଠ ଅଂଶ) ଅଛି। ଏହାର ତିନିଗୋଟି ପରସ୍ତ (Layer)। ମଝି ପରସ୍ତ ମାଂସପେଶିରେ ଓ ସବା ଭିତର ପରସ୍ତ ଶ୍ଳୈଷ୍ମିକ ଝିଲ୍ଲି (Mucous Membrane) ରେ ତିଆର ହୋଇଅଛି। ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେଲବେଳେ ଜରାୟୁ ଭିତରେ ଥିବା ଏହି ମାଂଶପେଶୀ ସାଙ୍କୁଡ଼ (ସଙ୍କୁଚିତ) ଯାଏ, ତେଣୁ ଖୁଲି ଆସେ ଓ ଛୁଆ ବାହାର ପାରେ। ଜରାୟୁର ଉପର ଭାଗକୁ ଜରାୟୁ ମସ୍ତକ (Fundus) କହନ୍ତି। ଏହି ଅଂଶଟା ହେଲ ସବୁଠାରୁ ଓସାରିଆ। ଜରାୟୁ ମସ୍ତକ ତଳକୁ ଜରାୟୁ ଦେହ (Body) ର ଆରମ୍ଭ। ସବା ତଳ ଅଂଶକୁ ଜରାୟୁ ଗ୍ରୀବା (Cervix) କହନ୍ତି। ଏହି ଜରାୟୁ ଗ୍ରୀବା ଯୋନି ଗହ୍ୱର ଭିତରକୁ ଗୋଟିଏ ଖେଷ୍ଟ କଦଳୀଭଣ୍ଡା ପରି ବାହାରି ଥାଏ ଏବଂ ଯୋନି ଗହ୍ୱରର ଶେଷ ଅଂଶ ଏହାକୁ ଘେରି ରହିଥାଏ। ଜରାୟୁ ଗ୍ରୀବାର ଅଗରେ ଗୋଟିଏ ଫୋଡ଼ ଅଛି। ଏହି ଫୋଡ଼ଟି ଜରାୟୁ ଭିତରକୁ ଫିଟିଅଛି। ଏହିବାଟେ ଶୁକ୍ରକୀଟାଣୁ ଜରାୟୁ ଭିତରକୁ ଯାଏ। ଫୋଡ଼ଟି ଖାଲିବେଳେ ଏତେ ସରୁ ଥାଏ ଯେ ଫୋଡ଼ ଅଛି ବୋଲି ମୋଟେ ଜଣାଯାଏ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବାର ସମୟ ନିକଟ ହୋଇଗଲେ ଏହା ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ଓସାରିଆ ହେବାକୁ ଲଗେ ଏବଂ ଏହିବାଟେ ଛୁଆ ବାହାରେ।

ଯୋନି (Vagina) :—ଏହା ୫।୬ ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବର ଗୋଟିଏ ବଙ୍କା ନଳ ଏବଂ ଯୋନି ଗହ୍ୱର (Vaginal Canal) ଏବଂ ଯୋନି ଦ୍ୱାର ବା ପ୍ରସବ ଦ୍ୱାର (Vulva) ଏହି ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ। ଯୋନି ଗହ୍ୱରର ଉପର ମୁଣ୍ଡ ଜରାୟୁଗ୍ରୀବାର ଚାରିପଟେ ଘେରି

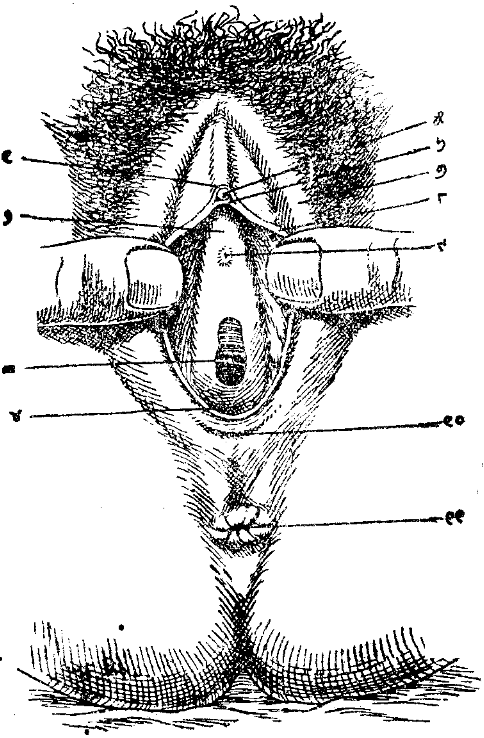
Digitized by srujanika@gmail.com



ଦେହ ବାଁ-ଡାହାଣ ହୋଇ ଫଡ଼ା ହେଲେ ସ୍ତ୍ରୀ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ
ଯେପରି ଦେଖାଯିବ ତାର ଚିତ୍ର ।

୧—ଜରାୟୁ ଓ ମଳକୋଷ ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ଥାନ । ୨—ମଳଦ୍ୱାର ।
୩—ଜରାୟୁ ଗ୍ରୀବା ଆଗରେ ଥିବା ରନ୍ଧ୍ର । ୪—ତ୍ରୀକାସ୍ଥି (Sacrum)
୫—ଅନୁତ୍ରୀକାସ୍ଥି ବା ଅଧଃତ୍ରୀକାସ୍ଥି (Coccyx)
୬—ଜରାୟୁ ଓ ମୂତ୍ରାଶୟ ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ଥାନ । ୭—ମୂତ୍ର ନଳୀ ।

Digitized by srujanika@gmail.com



୧—ଭଗାଙ୍କୁରର ଅଗ୍ରଚର୍ମ । ୨—ଭଗାଙ୍କୁର ଓ ଯୋନି ଦ୍ୱାର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ଥାନ । ୩—ଯୋନିଦ୍ୱାର । ୪—ଯୋନିଦ୍ୱାର ପରବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ଥାନ । ୫—ଭଗାଙ୍କୁରର ଅଗ୍ରଭାଗ । ୬—ଭଗାଙ୍କୁର ତଳକୁ ଲାଗିଥିବା ଝିଲ୍ଲି । ୭—ବୃହତ୍ ଭଗପକ୍ଷ । ୮—କ୍ଷୁଦ୍ର ଭଗପକ୍ଷ । ୯—ମୂତ୍ର ଦ୍ୱାର । ୧୦—ଯୋନି ଦ୍ୱାର ପରବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ଥାନ । ୧୧—ମଳ ଦ୍ୱାର ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ରହିଅଛୁ ଓ ବାହାର ମୁଣ୍ଡ ଯୋନିଦ୍ୱାର ଠାରେ ଆସି ମିଳିଅଛୁ । ଯୋନି-ଗହ୍ୱର ଯୋନିଦ୍ୱାର ଅଡ଼କୁ ଟିକିଏ ସରୁ କିନ୍ତୁ ଭିତରକୁ ଅପେକ୍ଷା ଓସାରିଆ ହୋଇଅଛୁ । ବାହାହେବା ଆଗରୁ ଯୋନିଦ୍ୱାର ପାଖରେ ଗୋଟିଏ ଖୁବ୍ ପାତଳା ପରଦା ଯୋନି ଗହ୍ୱରର ମୁହଁକୁ (Vaginal Orifice) ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିଥାଏ । ଏହି ପରଦାକୁ ସତୀଚ୍ଛଦ (Hymen) କହନ୍ତି । ପ୍ରଥମ ସହବାସ ପରେ ଏହା ଛିଣ୍ଡିଯାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ତାହା ଆଗରୁ ମଧ୍ୟ ଏହା ଆପେ ଆପେ ଛିଣ୍ଡି ଯାଇଥାଏ, ବେଳେ ବେଳେ ଏହା ଆଦୌ ନ ଥାଏ । ଏହା ଛିଣ୍ଡି ଯାଇଥିଲେ ବାଳିକାର ଚରିତ୍ର ସନ୍ଦେହଜନକ ବୋଲି ଅନେକେ କହନ୍ତି କିନ୍ତୁ ଏହା ଠିକ୍ ନୁହେ । ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେଲବେଳେ ଯୋନି ଗହ୍ୱର ଖୁବ୍ ବଡ଼କରି ମେଲ ହୋଇଯାଏ ତେଣୁ ସେ ବାଟେ ସହଜରେ ଛୁଆ ବାହାରି ପାରେ ।

ଯୋନି ଗହ୍ୱରର ମୁହଁ (Vaginal Orifice) ଠାରୁ ଯୋନି-ଦ୍ୱାର (Vulva) ର ଆରମ୍ଭ । ଏହା ଯେଉଁଠାରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଅଛି ସେହିଠାରେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ମୂତ୍ରନଳୀ (Urethra) ଫିଟିଅଛି । ସେହି ନଳୀ ବାଟେ ମୂତ୍ରାଶୟରୁ ମୂତ୍ର ଆସେ ।

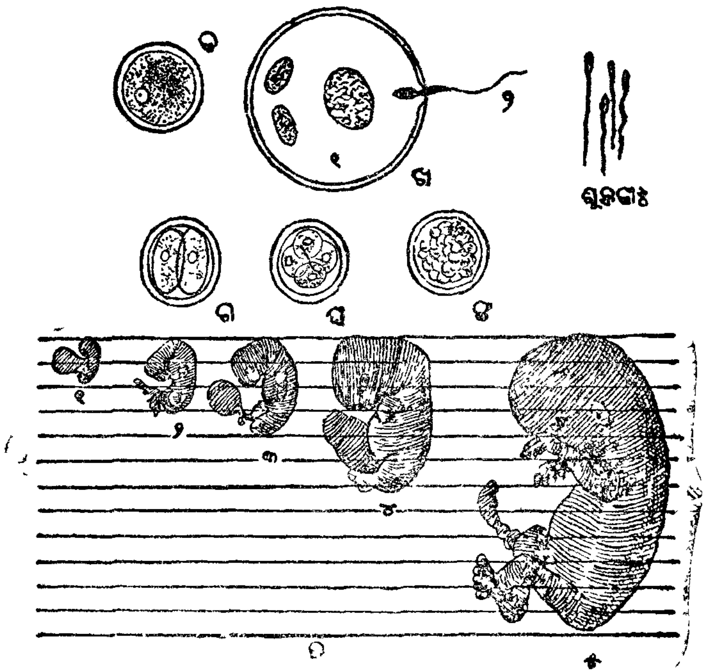
ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ମୂତ୍ରନଳୀ ଲମ୍ବରେ ପ୍ରାୟ ଦେଢ଼ ଇଞ୍ଚ ହେବ । ମୂତ୍ରନଳୀର ଯୋନିଚ୍ଛିଦ୍ରର ସଙ୍ଗେ କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ କାରଣ ଏହା ଯୋନିଚ୍ଛିଦ୍ରର ମୁହଁଠାରୁ ଟିକିଏ ଦୂରକୁ ଓ ଉପରକୁ ଯୋନି ଦ୍ୱାରରେ ଫିଟିଅଛି ।

ଯୋନିଦ୍ୱାର ଯେଉଁଠାରେ ବାହାରକୁ ଫିଟିଅଛି ସେଠାରେ ଓଠ ପରି ଦୁଇ ପାଖରେ ଦୁଇ ପରସ୍ତ କୋମଳ ଅଥଚ ବହଳ ଚମ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅଛି । ଏହାକୁ ବୃହଦ୍‌ଭଗୌଷ୍ଠ ବା ବୃହଦ୍‌ଭଗପକ୍ଷ (Labia Majora) କହନ୍ତି । ଏହି ବୃହତ୍ ଭଗୌଷ୍ଠ ଭିତରକୁ ଠିକ ସେହିପରି ଅଥଚ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଏବଂ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ପତଳା ଆଉ ଦୁଇଖଣ୍ଡ ନରମ ଚର୍ମ ଅଛି। ଏହାକୁ କ୍ଷୁଦ୍ରଭଗୌଷ୍ଠ ବା କ୍ଷୁଦ୍ରଭଗପକ୍ଷ (Labia Minora) କହନ୍ତି । ଦୁଇ ପାଖର ଭଗପକ୍ଷ ଦୁହେଁ ଯେଉଁଠାରେ ଉପର ଆଡ଼କୁ ମିଳିଛନ୍ତି ସେହି କୋଣରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଲିଙ୍ଗ ପରି ଗୋଟିଏ ଅଙ୍ଗ ଅଛି। ଏହାକୁ ଭଗାଙ୍କୁର (Clitoris) କହନ୍ତି । ଏହା ହେଉ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ-ମାନଙ୍କର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ତୃପ୍ତିର ପ୍ରଧାନ ଯନ୍ତ୍ର । ଉତ୍ତେଜନା ହେଲେ ଏହା ଠିକ୍ ଉତ୍ତେଜିତ ଶିଶ୍ନ ପରି ଶକ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଏହି ଭଗାଙ୍କୁରର ମୁଣ୍ଡଟି ବାହାରକୁ ଦେଖା ଯାଉଥାଏ । ଭଗାଙ୍କୁରର ପ୍ରାୟ ଏକଇଞ୍ଚ ତଳକୁ ଏବଂ ଭଗପକ୍ଷ ଦୁହିଙ୍କ ମଝିରେ ମୂତ୍ରଦ୍ୱାର ବାହାରକୁ ଫିଟିଅଛି ।

ଗର୍ଭ ସଞ୍ଚାର :—ସଙ୍ଗମ ବେଳେ ଯୋନି ଗହ୍ୱରର ଶେଷ ଭାଗରେ ଶୁକ୍ର ପଡ଼େ । ଶୁକ୍ର ଦେଖିବାକୁ ତରଳ, ଲାଳୁଆ ଓ ଧଳା— ଅନେକ ଅଂଶରେ ସିଙ୍ଘାଣି ପରି । ଏଥିରେ ଅସଂଖ୍ୟ ୨ ଶୁକ୍ରକୀଟାଣୁ (Spermatozoa) ଭାସୁଥାନ୍ତି । ଟୋପାଏ ଶୁକ୍ର ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ରରେ ଦେଖିଲେ ତହିଁରେ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଶୁକ୍ର-କୀଟାଣୁ ସାଲୁବାଲୁ ହେଉଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଶୁକ୍ରକୀଟାଣୁ ଦେଖିବାକୁ ସାପ ପରି ଲମ୍ବା ଓ ତାହାର ଗୋଟିଏ ଲମ୍ବାଳିଆ ମୁଣ୍ଡ ଅଛି । ତହିଁରୁ ଲାଙ୍ଗୁଳଟିଏ ବାହାରିଥାଏ । ସଙ୍ଗମ ପରେ ଶୁକ୍ରକୀଟାଣୁଙ୍କ ଭିତରୁ କେତେକ ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ଜରାୟୁଗ୍ରୀବାର ଫାଙ୍କ ଦେଇ ଜରାୟୁ ଭିତରକୁ ଯାଆନ୍ତି । ଯାଉ ଯାଉ ବାଟରେ ଅନେକ ମରିଯାନ୍ତି । ବଞ୍ଚିଥିବା ଶୁକ୍ରକୀଟାଣୁଙ୍କ ଭିତରୁ କେତେକ ଜରାୟୁ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଡିମ୍ବବାହୀ ନଳ ଭିତରକୁ ଯାନ୍ତି ।



କ—ଡିମ୍ବାଣୁ।

ଖ—ଡିମ୍ବାଣୁ (୧) ମଧ୍ୟରେ କିପରି ଶୁକ୍ର-କୀଟାଣୁ (୨) ପଶେ ତାର ଚିତ୍ର।

ଗ—କୋଷାଣୁ ପ୍ରଥମେ କିପରି ଦୁଇଟି କୋଷରେ ବିଭକ୍ତ ହୁଏ ତାର ଚିତ୍ର

ଘ—ଦୁଇଟି କୋଷରୁ କିପରି ଚାରୋଟି କୋଷ ହୁଏ ତାର ଚିତ୍ର।

ଙ—କୋଷାଣୁ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ କୋଷରେ ବିଭକ୍ତ ହୋଇଥିବା ବେଳର ଚିତ୍ର।

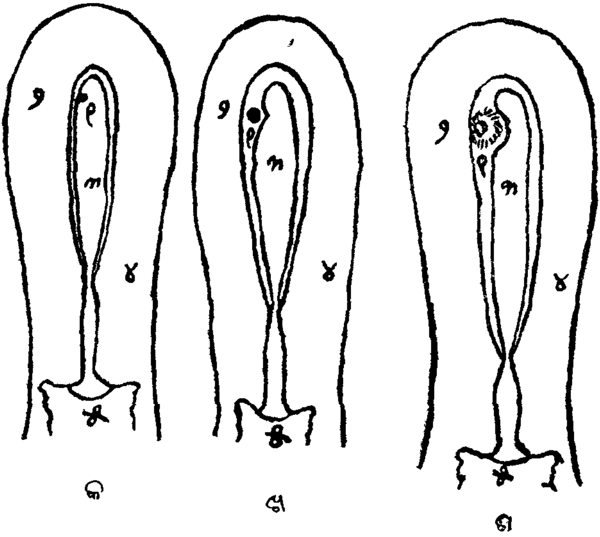
ଚ—ଭ୍ରୂଣ କିପରି ଅଳ୍ପେ ଅଳ୍ପେ ବଢ଼େ ତାର ଚିତ୍ର—
୧—୨୧ ଦିନର ଭ୍ରୂଣ। ୨—୨୬ ଦିନର ଭ୍ରୂଣ। ୩—୩୪ ଦିନର ଭ୍ରୂଣ। ୪—୫। ୬ ସପ୍ତାହର ଭ୍ରୂଣ। ୫—୮½ ସପ୍ତାହର ଭ୍ରୂଣ।
(ଚ) ଚିତ୍ରଟି ପ୍ରକୃତ ଆକାରର ଦେଢ଼ଗୁଣ ବଡ଼ଅଟେ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏହି ନଳ ଭିତରେ ସେମାନେ କେତେକ ଦିନ ବଞ୍ଚି ରହି ପାରନ୍ତି । ଏହିଠାରେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ବଳୁଆ ଶୁକ୍ରକୀଟାଣୁ ପୋଷିତ ଡିମ୍ବାଣୁଟିଏ ପାଇଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାହା ଦେହରେ ଲାଗିଯାଏ ଓ ତାହାର ଦାଢ଼ୁଆ ମୁଣ୍ଡରେ ଡିମ୍ବାଣୁର ଦେହ ଚିରଦେଇ ତାହା ଭିତରକୁ ପଶି ତା ସଙ୍ଗେ ମିଳିଯାଏ କିନ୍ତୁ ଲାଙ୍ଗୁଳ ଟିକକ ଭିତରକୁ ନ ଯାଇ ବାହାରେ ରହିଯାଏ । ଏହିପରି ଡିମ୍ବାଣୁ ଓ ଶୁକ୍ରକୀଟାଣୁ ମିଶି ଗୋଟିଏ କୋଷାଣୁ ହୁଏ । ଏହା ହେଲା ଆମ ଦେହର ଆରମ୍ଭ । ଥରକେ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଶୁକ୍ରକୀଟାଣୁ ଯୋନିଗହ୍ବର ଭିତରକୁ ଗଲେ ସୁଦ୍ଧା ତହିଁରୁ ମୋଟେ ଗୋଟିଏ ସନ୍ତାନୋତ୍ପାଦକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗେ । ଯଦି ସେହି ଗୋଟିକ ଗୋଟିଏ ଡିମ୍ବାଣୁ ପାଇ ତାହା ସଙ୍ଗେ ମିଳିପାରେ ତେବେ କୋଷାଣୁ ହୁଏ ଏବଂ ତହିଁରୁ ସନ୍ତାନ ହୁଏ ନଚେତ୍ ସେ ବି ମରିଯାଏ । ଅବଶିଷ୍ଟ ଶୁକ୍ରକୀଟାଣୁତକ ଜରାୟୁ ଭିତରେ କ୍ଷୀଣ ହୋଇଯାନ୍ତି । ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କ ଦେହକୁ ଏହା ଭାରି ହିତ । ଏହି ଯୋଗେ ବାହାହେବା ପରେ ଅନେକ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ମୋଟେଇ ଯିବାର ଦେଖାଯାଏ ।

କୋଷାଣୁ ବଡ଼ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଡିମ୍ବବାହୀ ନଳଦେଇ ଗଡ଼ି ଗଡ଼ି ଆସି ଜରାୟୁ ଭିତରେ ପହଞ୍ଚେ । ଏହି ସମୟରେ ଜରାୟୁ-ଭିତରର ଶ୍ଳୈଷ୍ମିକ ଝିଲ୍ଲି ଟିକଏ ମୋଟା ହୋଇ ଫୁଲି ଯାଇଥାଏ ଏବଂ ତହିଁରେ କୋଷାଣୁଟି ଲାଗି ତାକୁ ଖାଇ ଖାଇ ତାହା ଭିତରକୁ ପଶିବାକୁ ଲାଗେ । କୋଷାଣୁ ଶ୍ଳୈଷ୍ମିକ ଝିଲ୍ଲି ଭିତରକୁ ଚାଲିଗଲେ ତାହା ଉପର ପୁଣି ବନ୍ଦ ହୋଇ ଆସେ ଏବଂ ମାଟିତଳେ ମଞ୍ଜି ପୋତି ଦେଲ ପରି ଜରାୟୁର ଶ୍ଳୈଷ୍ମିକ ଝିଲ୍ଲିରେ ପୋତି ହୋଇ ଯାଏ । ଏହା ହେଲା ଭ୍ରୂଣ (Embryo) ର ଆରମ୍ଭ । ମଞ୍ଜି ଗଜା ହେଲବେଳେ ତହିଁରୁ ଯେପରି ଚେର ହୁଏ ଓ ତାହା ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ମାଟିଭିତରକୁ

Digitized by srujanika@gmail.com



କୋଷାଣୁ ଜରାୟୁ ଦେହର ଶ୍ଳୈଷ୍ମିକ ଝିଲ୍ଲିରେ ଲଗି କପର ତାହା ଭିତରକୁ ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ପଶେ ତାର ଚିତ୍ର ।

କ—ଏଠାରେ କୋଷାଣୁ ଶ୍ଳୈଷ୍ମିକ ଝିଲ୍ଲି ଉପରେ କେବଳ ମାତ୍ର ଲାଗିଅଛି

ଖ—ଏଠାରେ କୋଷାଣୁ ଶ୍ଳୈଷ୍ମିକ ଝିଲ୍ଲି ଭିତରକୁ ପଶି ଯାଇଅଛି ।

ଗ—ଜରାୟୁର ଶ୍ଳୈଷ୍ମିକ ଝିଲ୍ଲି ଭିତରେ ଭ୍ରୂଣର ପ୍ରଥମାବସ୍ଥା ।

୧—କୋଷାଣୁ

୨-୪—ଜରାୟୁର ମାଂସପେଶୀ ।

୩—ଜରାୟୁଗହ୍ୱର

୫—ଯୋନି ଗହ୍ୱର

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାଡ଼େ, ସେହିପରି ଭ୍ରୂଣ ଦେହରୁ ଚେର ପରି ସବୁ ବାହାରି, ପିଲା କାନ୍ଥରେ ଗଛ ଉଠିଲେ ତା ଚେର ଯେପରି କାନ୍ଥକୁ କାମୁଡ଼ି ଧରିଥାଏ, ସେହିପରି ଜରାୟୁକୁ କାମୁଡ଼ି ଧରେ । ଭ୍ରୂଣର ଚେରପରି ଏହି ସବୁ ଜିନିଷ କନ୍ଦପରେ ମେଞ୍ଚାହୋଇ ବାହାରେ । ଏହାକୁ ଫୁଲ (Placenta) କହନ୍ତି । ଫୁଲ ଦେହରୁ ଗୋଟାଏ ନାଡ଼ୀ ବାହାରି ଥାଏ । ଏହା ପ୍ରାୟ ହାତେ ଲମ୍ବା । ଏହା ଯାଇ ଛୁଆର ନାହିଠାରେ ଗୋଟାଏ ଶିରା ସଙ୍ଗେ ମିଳିଥାଏ । ଏହି ଶିରା ଯକୃତ (Liver) ବାଟଦେଇ ଛୁଆର ହୃତ୍‌ଯନ୍ତ୍ରକୁ ଯାଇଥାଏ ।

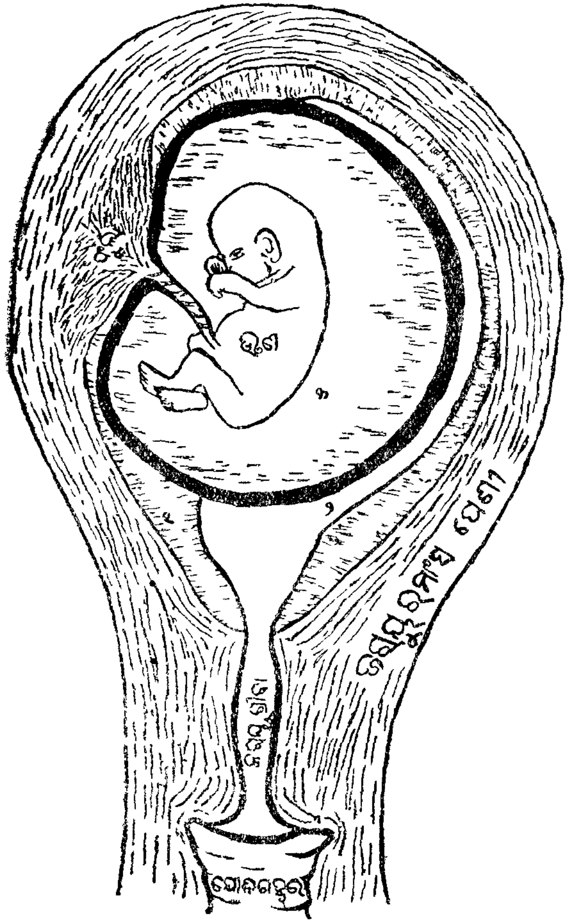
ଅନେକେ ମନେ କରନ୍ତି ଛୁଆ ସିଧା ସିଧି ମା ରକ୍ତ ଖାଇ ବଞ୍ଚେ କିନ୍ତୁ ଏ କଥା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ମା ରକ୍ତ ଓ ଛୁଆ ରକ୍ତ ଏକାଠେଇ ମିଶେ ନାହିଁ । ଫୁଲ ମା ରକ୍ତରୁ ସାର ନେଇ ତହିଁରୁ ବାହାରିଥିବା ନାଡ଼ି ବାଟେ ଛୁଆକୁ ଯୋଗାଏ ଆଉ ଛୁଆ ସେହି ସାର ନେଇ ତା ନିଜ ରକ୍ତ ତିଆରି କରେ ଓ ବଢ଼େ । ଏହା ଛଡ଼ା ଏହି ଫୁଲ ବାଟେ ଛୁଆ ଦେହର ମଇଳା ବାହାରି ଯାଏ ଓ ମା ରକ୍ତରୁ ଅମ୍ଳଜାନ (Oxygen) ଛୁଆ ଦେହକୁ ଯାଇ ତା କାମରେ ଲାଗେ ଏବଂ ଛୁଆ ଦେହର ଦୂଷିତ ବାଷ୍ପସବୁ ମା ଦେହକୁ ଚାଲି ଆସେ ।

ଆଗରୁ କୁହା ଯାଇଛି ଯେ ଡିମ୍ବାଣୁ ଓ ଶୁକ୍ରକୀଟାଣୁ ମିଶି କୋଷାଣୁ ହୁଏ । ଏହା ଗୋଟିଏ କୋଷ (Cell) । ଏହି କୋଷଟି ଗୋଟିକରୁ ଯୋଡ଼ିଏ, ଯୋଡ଼ିକରୁ ଚାରୋଟି ଓ ଚାରୋଟିରୁ ଆଠୋଟି ଏହିପରି ହୋଇ ହୋଇ ବଢ଼େ ଏବଂ ଭ୍ରୂଣ ଆକାର ଧରେ । ଭ୍ରୂଣ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗେ ଓ ତହିଁରୁ ଅଳ୍ପେ ଅଳ୍ପେ ଦେହର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗ ଓ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ବାହାରି ୨ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ପୂରା ମନୁଷ୍ୟ ଆକାର ଧାରଣ କରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଜରାୟୁ ଭିତରେ ଭ୍ରୂଣ ଗୋଟିଏ ମୁଦା ଥଳୀରେ ଥାଏ । ଏହି ଥଳୀରି ଗୋଟାଏ ଅଂଶ ହେଉଛି ଫୁଲ, ଏହା ଜରାୟୁକୁ କାମୁଡ଼ି ଧରିଥାଏ । ଏହାର ଅନ୍ୟ ଅଂଶ ଖୁବ୍ ପତଳା-ଦେଖିବାକୁ ଚଢ଼େଇ-ଙ୍କର ଚମୁଣି ପରି । ଏହି ଥଳୀ ଭିତରେ ଗୋଟାଏ ପ୍ରକାର ପାଣି (Liquor Amnii) ଥାଏ । ଫୁଲରୁ ଆସିଥିବା ନାଡ଼ୀରେ ଲାଗି ଭ୍ରୂଣ ଏହି ଜଳ ଭିତରେ ଝୁଲିପଡ଼ି ଭାସୁଥାଏ । ଭ୍ରୂଣ ମନୁଷ୍ୟ ଆକାର ଧରି ସାରିବା ପରେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଅଳ୍ପଭିତରେ ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗେ ଓ ତା ଦେହରେ ବଳ ହୁଏ । ଶେଷରେ ୨୭୦।୨୮୦ ଦିନପରେ ତାର ବାହାରିବାର ବେଳ ହୁଏ । ଜରାୟୁ ଦେହର ମାଂସପେଶୀ ସଙ୍କୁଚିତ ହେବାକୁ ଲାଗେ, ତେଣୁ ଶୂଳ ଆସେ । ଏହା ଫଳରେ ଛୁଆ ସହିତ ମୁଣି ଠେଲି ହୋଇ ଜରାୟୁ ଗ୍ରୀବାର ଫାଙ୍କ ମୁହଁରେ ବାକୁଡ଼ି ଯାଏ ଏବଂ ମୁଣିର ଆଗ ଅଂଶ ଫାଙ୍କ ଭିତରକୁ ପଶି ତାକୁ ମେଲାଇବାକୁ ଲାଗେ । ଶେଷରେ ଫାଙ୍କ ଛୁଆମୁଣ୍ଡ ଗଳିଲା ଭଳି ମେଲା ହୋଇଗଲେ ଛୁଆର ମୁଣ୍ଡ ଆସି ଫାଙ୍କ ମୁହଁରେ ଲାଗେ ଓ ମୁଣା ଫାଟିଯାଏ । ତେଣୁ ଛେନା ପାଣି ପରି କେତେକ ପାଣି ବାହାରି ଯାଏ । ଏହାକୁ "ପାଣି ହାଣ୍ଡି ଭାଙ୍ଗିବା" କହନ୍ତି । ଏହାପରେ ପୁଣି ଶୂଳ ଆସେ ଓ ମୁଣ୍ଡ ଠେଲି ହୋଇ ରନ୍ଧ୍ରକୁ ଏକାବେଳେକେ ମେଲାଇ ଦିଏ । ତେଣୁ ଛୁଆ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଆସେ । ଶୂଳ ଖାଉଥିଲା ବେଳେ ଜରାୟୁ ଦେହରୁ ଫୁଲ ମଧ୍ୟ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଛାଡ଼ି ଯାଉଥାଏ । ଛୁଆ ଭୂଇଁରେ ପଡ଼ିଲା କ୍ଷଣି କାନ୍ଦି ଉଠେ । ଏହି କାନ୍ଦଣାରେ ଫୁସ୍ ଫୁସ୍ (Lungs) ଭିତରକୁ ପବନ ଗଳିଯାଏ ଓ ଛୁଆର ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଏଣେ ନାଡ଼ୀ ଦେହରେ ଆସୁଥିବା ସାର ମଧ୍ୟ ବନ୍ଦ ହୋଇ ଆସେ ଓ ହୃଦଯନ୍ତ୍ର ଆଉ ମା ଠାରୁ ସାର ନ ନେଇ ଛୁଆର ନିଜ ରକ୍ତରେ ଚଳେ । ସେତିକିବେଳେ ନାଡ଼ୀ କଟା ହୁଏ । ଏହାର କିଛି ସମୟ ପରେ ଆପେ ଆପେ ଫୁଲ ଖସି ପଡ଼େ ଏବଂ ଜରାୟୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଛୋଟ ହେବାକୁ ଲାଗେ । ପ୍ରାୟ ମାସକ ମଧ୍ୟରେ ଜରାୟୁ ପୂର୍ବ ଆକାର ଧାରଣ କରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com



୧—ଜରାୟୁ ମଧ୍ୟର ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଶ୍ଳୈଷ୍ମିକ ଝିଲ୍ଲି ।
୨—ଭ୍ରୂଣ ରହିଥିବା ଥଳୀ ଓ ଜରାୟୁର ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଶ୍ଳୈଷ୍ମିକ ଝିଲ୍ଲି ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ଥାନ । ୩—ଥଳୀ ଭିତରେଥିବା ପାଣି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଋତୁ

ଋତୁ ହେବାକୁ ଲୋକେ ଝୁଅଁ ହେବା, ମାଳୁହେବା, ମାସିକିଅ ହେବା, ପୁଷ୍ପବତୀ ହେବା ବା ରଜସ୍ୱଳା ହେବା ଆଦି କହନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ୧୨ । ୧୩ ବର୍ଷ ଠାରୁ ଋତୁ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଋତୁ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ଝିଅ ଜ୍ଞାନ ପାଇଲା, ଘର ଯୋଗ୍ୟା ହେଲା ଆଦି କହନ୍ତି । ଜ୍ଞାନ ପାଇବା ଆଗ ସମୟ ହେଲା ବାଳିକା ଅବସ୍ଥା । ବାଳିକା ଅବସ୍ଥାରେ ଦେହର ସମସ୍ତ ଅଂଶ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ବଢ଼ି ହୃଷ୍ଟ ପୁଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏତେବେଳେ ଭଲ ରକମ ପରିଶ୍ରମ କରିବା ଉଚିତ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଦେହର ଗଠନ ସୁନ୍ଦର ହେବା ସଙ୍ଗେ ୨ ବଳ ମଧ୍ୟ ବଢେ । ତେଣୁ ପ୍ରସବ ବେଳେ କଷ୍ଟ ଅନିଷ୍ଟ ହେବାର ଭୟ ନ ଥାଏ । ବଡ଼ ଘରର ଅନେକ ଗେହ୍ଲା ଝିଅ ବୋହୂ ପ୍ରସବ ବେଳର ବାଧା ସହି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ପ୍ରସବ ବେଳେ ଅନେକଙ୍କର ଯୋନି ଦ୍ୱାର ଏପରି ଚିରି ହୋଇ ଯାଏ ଯେ ତାହା ଭଲ ହେବାକୁ ୪ । ୬ ମାସ ମଧ୍ୟ ଲାଗିଥାଏ ଏବଂ ଅନେକେ ସୂତିକା ରୋଗରେ ପଡ଼ନ୍ତି । ପିଲାଦିନେ ପରିଶ୍ରମ କରି ନ ଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କ ମାଂସପେଶୀ ଦୁର୍ବଳ ରହିଥାଏ ତେଣୁ ସେମାନେ ବେଶୀ ସହି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଓ ତାଙ୍କଠାରେ ନାନାଦି ଅନିଷ୍ଟ ଘଟିଥାଏ । ଗରିବ ଘରର ଝିଅ ବୋହୂମାନେ ପେଟ ପାଟ୍ନା ଲାଗି କାମ ଦାମ କରୁଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଏସବୁ ବିକୃତି ଅଳ୍ପ ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ସବୁ କାରଣରୁ ପିଲାଦିନେ ଝିଅମାନଙ୍କୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ଦେବ ।

ଘରେ ପ୍ରତିଦିନ ଯେତେ ଯେତେ ବାସି ପାଇଟି ଓ ରୋଷାଇ-ବାସ ଆଦି ମାଇପି କାମ ହୁଏ ତାହା କେବଳ ଝିଅମାନେ କଲେ, ଘର କାମ ଧନ୍ଦା ଶିଖିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେମାନଙ୍କର ପରିଶ୍ରମ ମଧ୍ୟ ହେବ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅଥଚ ଗୃହର ପୁହାଣି ରଖିବା ଖର୍ଚ୍ଚ ମଧ୍ୟ କମିଯିବ । ପାଣି କାଢ଼ିବା, ବାସନ ମାଜିବା, ଘର ଲିପିବା, ରନ୍ଧାବଢ଼ା କରିବା ଆଦି ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ଏହି ଝିଅ ବୋହୂମାନେ କରିବା ଦରକାର । ଏହା ଛଡ଼ା ପୁଚ ଆଦି ଖେଳ ମଧ୍ୟ ଖେଳିବା ଉଚିତ । ପୁଚ ଖେଳ ଭାରି ଭଲ ଖେଳ । ଅଭ୍ୟାସ କରି ଏହା ଖେଳିଲେ ପେଟ ଉପରର ଆୟତନ ବଢ଼େ, ତେଣୁ ପ୍ରସବବେଳେ ବେଶୀ ଯନ୍ତ୍ର କଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ପ୍ରଥମ ଋତୁ ହେବାଠାରୁ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ଯୌବନ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ସାଧାରଣତଃ ଆମ ଦେଶରେ ଏହା ୧୨ । ୧୩ ବର୍ଷ ବୟସରେ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଖୁବ ଭଲ ଥିଲେ ବେଳେ ବେଳେ ୧୦ । ୧୧ ବର୍ଷ ବୟସରେ ମଧ୍ୟ କେହି କେହି ଜ୍ଞାନ ପାଇଥାନ୍ତି । ଶାଶୁଘର କଥା ଭାବିବା, ପ୍ରେମ କଥା ମନରେ ଆଣିବା, ଉପନ୍ୟାସ ଆଦି ପଢ଼ିବା କିମ୍ବା ଖରାପ ନାଟ ତାମସା ସିନେମା ଆଦି ଦେଖିବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ଋତୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ପାଳିଜ୍ୱର, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ବନ୍ଧକୃମି ପେଟ ଆଦି ଦେହରେ ରହି ଦେହକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଦେଲେ ଠିକ ବୟସରେ ଋତୁ ନ ହୋଇ ୧୮ । ୨ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଧ୍ୟ ଗଡ଼ି ଯାଇଥାଏ ।

ଜ୍ଞାନ ପାଇବା ଆଗରୁ ଦେହ ବେଶ୍ ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ ହୋଇ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯାଏ, ସ୍ତନ ଉଚ୍ଚ ହୋଇ ଉଠେ, ମୁହଁ ପୂରି ଉଜ୍ଜଳ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସ୍ୱର ମଧୁର ଶୁଣାଯାଏ ।

ଋତୁ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ତେଣିକି ତାହା ପ୍ରତିମାସରେ (୨୮ ଦିନ ଠାରୁ ୩୦ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ) ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଦେଖାଦିଏ । ପେଟରେ ପିଲା ଥିଲାବେଳେ ଏବଂ ଜନ୍ମ ହୋଇ ଦୁଧ ଖାଇବାର ପ୍ରାୟ ୬ ମାସ ଯାଏ ଋତୁ ବନ୍ଦ ଥାଏ । ବେଳେ ବେଳେ କାହା କାହାଠାରେ ଗର୍ଭର ପହିଲି ମାସେ ଦୁଇମାସ ଋତୁ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ, କିନ୍ତୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସେତେବେଳେ ଯେଉଁ ସ୍ରାବ ହୁଏ ତାହା ଖୁବ୍ କମ୍ । ଏହିପରି ଭାବରେ ୪୫ ବର୍ଷ ଠାରୁ ୫୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ଅର୍ଥାତ୍ ୩୦।୩୪ ବର୍ଷ ଋତୁ ହୋଇ ସେଣିକି ତାହା ଏକାବେଳକେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଋତୁ ହେଉଥିବା ଯାଏଁ ହେଲା ଗର୍ଭ ଧାରଣ କରିବା ସମୟ । ଏହା ଆଗରୁ କିମ୍ବା ପରେ ଗର୍ଭ ସଞ୍ଚାର ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଭଲ ଦେହରେ ଋତୁ ଦିନଠାରୁ ୩ । ୫ ଦିନ ଯାଏ ରହେ । ଏହି ସମୟରେ ଜରାୟୁ ଦେହରୁ କେତେକ ରକ୍ତ ବାହାରେ । ଏତେବେଳର ରକ୍ତ ସାଧାରଣ ରକ୍ତ ଅପେକ୍ଷା ଫିକା । ତହିଁରେ ମୋଟେ କିଛି ଗନ୍ଧ ନ ଥାଏ । ଲୁଗାରେ ଲାଗିଲେ ଧୋଇଦେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦାଗ ଉଠିଯାଏ । ଏ ରକ୍ତ ସାଧାରଣ ରକ୍ତ ପରି ବନ୍ଧା ବାନ୍ଧେନାହିଁ । ଋତୁବେଳେ ଯେଉଁ ରକ୍ତ ବାହାରେ ତାହା ସମସ୍ତଙ୍କର ସମାନ ନୁହେଁ । ସାଧାରଣତଃ ଦିନ ରାତି ୨୪ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ୪ । ୫ ଥର କପଡ଼ା ବଦଳାଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏଥିରୁ ବେଶୀ କିମ୍ବା କମ୍ ଥର ବଦଳାଇବାକୁ ହେଲେ ତାହା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଋତୁ ବୋଲି ଧରିନେବାକୁ ହେବ । ଋତୁ ସମୟରେ ପେଟ ଭିତରେ କିଛି କଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ କେବଳ ମନ ଟିକିଏ ଚଞ୍ଚଳ ହୁଏ ଓ ଅଳ୍ପ କଥାରେ ବିରକ୍ତି ଆସେ ।

ଋତୁ ସମୟରେ କଣ କଣ କରିବ :—

(୧) ଏହି ସମୟରେ ତଳେ ଶୋଇ, ଗାଧୁଆ ପାଧୁଆ କରି, ଓଦାଲୁଗା ପିନ୍ଧି କିମ୍ବା କାକରରେ ବୁଲି ଦେହରେ ଥଣ୍ଡା ଲଗାଇବ ନାହିଁ । କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ଦେହରେ ଥଣ୍ଡା ଲାଗିଲେ ତଳପେଟ ଟାଣି କଷ୍ଟ ଦିଏ ଓ ଶ୍ୱେତପ୍ରଦର ରୋଗ ଆରମ୍ଭ କରାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ବେଳେ ବେଳେ ଜରାୟୁ ଫୁଲି ଜ୍ୱର ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଦୁଇ ତିନି ପରସ୍ତ କନାରେ ପେଟ ସର୍ବଦା ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

(୨) ଏ ସମୟରେ ସ୍ୱାମୀ ପାଖରେ ନ ଶୋଇ ଅଲଗା ଏକୁଟିଆ ଶୋଇବ ।

(୩) କୌଣସି ପ୍ରକାର ପରିଶ୍ରମ କରିବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଭାରୀ ଜିନଷ ଉଠାଇବ ନାହିଁ । ଏହାକଲେ ତଳ ପେଟରେ କଷ୍ଟ ହୋଇ ବେଶୀ ସ୍ରାବ ହୋଇପାରେ । ଏତେବେଳେ ପୂରା ବିଶ୍ରାମ ଦରକାର ।

(୪) ଆମ ଦେଶରେ ସାଧାରଣତଃ ଯେଉଁ। ସେ କନାରେ କଉପୁନୀ ମାରି ହଥନ୍ତି । ଏହା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ମଇଳା କନାରେ ରୋଗବୀଜାଣୁ ମାନ ଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ତାହା ବ୍ୟବହାର କଲେ ସେମାନେ ଜରାୟୁ ଭିତରକୁ ଯାଇ ମହା ଅନିଷ୍ଟ ହଥାନ୍ତି । ଭଲ ବାଫି ଧୋବ କନା କଉପୁନୀ କରି ମାରିବ, ଆଉ ତାହା ଦନ ଭିତରେ ତନ ଥର ବଦଳାଇ ଦେଉଥିବ ।

(୫) ରକ୍ତ ସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହେଉ ବା ନ ହେଉ ଛୁଆଁ ହେବାର ଠିକ ତନଦନ ହନ ଆମ ଦେଶରେ ଗାଧୁଆ ପାଧୁଆ କରି ଘର କାମ ସବୁ କରନ୍ତି । ଏହା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ତନଦନ ହେଉ, ଚାରିଦନ ହେଉ ବା ପାଞ୍ଚଦନ ହେଉ ସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗାଧୋଇବ ନାହିଁ । ସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହେଲେ ଗାଧୁଆ ପାଧୁଆ କରି କାମ ଦାମ କରିବ ।

(୬) ରକ୍ତ ସ୍ରାବ ହେଉଥିଲା ବେଳେ ରାତିରେ ଖିଆପିଆ କରିବ ନାହିଁ—ଦନ ଥାଉଁ ଥାଉଁ ଖିଆ ପିଆ ସାରି ଦେବ । ଯେତେ ଅଳ୍ପ ଖାଅ ସେତେ ଭଲ । ଆମିଷ ଏବଂ ଗୁରୁପାକ ଜିନଷ ଖାଇବ ନାହିଁ ।

(୭) ଏତେବେଳେ ଖୋଲା ପବନ ଦେହକୁ ହିତ । ଏ ହେତୁରୁ ଭଲ ଉନ୍ମ ପବନ ଯିବା ଆସିବା କରୁଥିବା ଭଳ ଘରେ ଶୋଇବ ଓ ଖୋଲା ଜାଗାରେ ବୁଲଚାଲ କରିବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆମ ଦେଶରେ ଯେତେ ବୈଦ୍ୟଶାସ୍ତ୍ର ଅଛି ତହିଁରେ ସୁଶ୍ରୁତ ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ । ଏଥିରେ ଲେଖାଅଛି ଯେ ଛୁଆଁ ହେଲେ ଗାଧୋଇବ ନାହିଁ, ତେଲ ହଳଦୀ ଲଗାଇବ ନାହିଁ, କାନ୍ଦିବ ନାହିଁ, ନଖ କାଟିବ ନାହିଁ, ଦିନରେ ଶୋଇବ ନାହିଁ, ଦଉଡ଼ା ଦଉଡ଼ି କରିବ ନାହିଁ, ବଡ଼ ପାଟି କରି କଥା କହିବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ହସିବ ନାହିଁ, କାକରରେ ବୁଲିବ ନାହିଁ, ପରିଶ୍ରମ କରିବ ନାହିଁ ଓ ସ୍ୱାମୀ ପାଖରେ ଶୋଇବ ନାହିଁ ଏବଂ ଦେହସରେ ଶୋଇବ, ଦିନ ଥାଉ ଥାଉ ପତ୍ରରେ ଖାଇବ ଓ ହବିଷ କଲା ପରି ଚଳିବ । ଉପରେ ଯାହା ସବୁ କୁହାଗଲା ସେଥିରୁ ଜଣାଯାଏ, ଛୁଆଁ ହେଲେ ଆମ ଦେଶରେ ମାଇପେ ଯେ କାହାକୁ ଛୁଆଁ ଛୁଇଁ ନ କରି ଅଲଗା ରହନ୍ତି ଏହା ବଡ଼ ଭଲ କଥା ।

ସାଧାରଣତଃ କପରି ଋତୁ ହୁଏ ଏବଂ ସେତେବେଳେ କଣ କରିବା ଦରକାର ତାହା କୁହାଗଲା । ଯାହା ସବୁ କୁହାଗଲା ତାହା ନ ମାନିଲେ, ଜରାୟୁ କିମ୍ବା ଡିମ୍ବକୋଷ ଆଦିରେ ପ୍ରଦାହ ହେଲେ, କୌଣସି କାରଣରୁ ଜରାୟୁ ନିଜ ଜାଗାରୁ ଖସିଗଲେ କିମ୍ବା ଗରମି, ମେହ ଆଦି ରୋଗ ହେଲେ, ଠିକ୍ ଭାବରେ ଋତୁ ନ ହୋଇ ନାନାଦି ବିକୃତ ଦେଖାଦିଏ । ତାହା ଏହି :—

ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଋତୁ ।

(୧) ବେଶୀ ବେଶୀ ସ୍ରାବ ହେବା କିମ୍ବା ତାହା ଅନେକ ଦିନ ଯାଏ ରହିବା ।

(୨) ଅତି ଅଳ୍ପ ସ୍ରାବ ହେବା ।

(୩) ତଳପେଟ ଟାଣିବା ଓ ଅଣ୍ଟା ବିନ୍ଧିବା ।

(୪) ଜର ହେବା ।

Digitized by srujanika@gmail.com

(୫) ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ସ୍ରାବ ହେବା ।

(୬) ହଠାତ୍ ସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବା ।

ଦୁଃଖ, ଆନନ୍ଦ, ଭୟ, ଆଶଙ୍କା ଆଦି ହଠାତ ଆସି ପହଞ୍ଚି ଗଲେ ଜଣେ ଜଣଙ୍କର ବେଳେ ବେଳେ ସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ କମ୍ବା ବେଶୀ ବେଶୀ ସ୍ରାବ ହୋଇ ଥାଏ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ଋତୁରେ କନ୍ତୁ କୌଣସି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ ।

ଏହାଛଡ଼ା କର୍କଟିକା (Cancer, କ୍ୟାନ୍ସର) ବୋଲି ଏକ ପ୍ରକାର ଉତ୍କଟ ରୋଗ ଅଛି । ଏହା ଜଣେ ଜଣଙ୍କଠାରେ ୪୦।୪୫ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଦେଖାଦିଏ । ଏ ରୋଗ ମହା ଅସାଧ୍ୟ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ଥାନ ଛଡ଼ା ମଧ୍ୟ ଜରାୟୁଗ୍ରୀବାରେ ହୋଇଥାଏ । ଏ ରୋଗ ହେଲେ କମ୍ବା ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଅବୁ ବାହାରିଲେ ଉପରେ କୁହା ଯାଇଥିବା ବିକୃତି ସବୁ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ ।

ଏହି ସବୁ ବିକୃତିରୁ ଗୋଟିଏ ସୁଦ୍ଧା ଦେଖା ଦେଲକ୍ଷଣି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପ୍ରତିକାର କରିବ । ହେଳା କଲେ ରୋଗ ଅସାଧ୍ୟ ହୋଇ ଯାଇ ପାରେ । ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ପାରି ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବ । ପାଖରେ ଚିକିତ୍ସକ ନ ଥିଲେ ତଳ ଲିଖିତ ଉପଚାର ପ୍ରୟୋଗ କରିବ ଏବଂ ହେଳା ନ କରି ଶୀଘ୍ର ତାଙ୍କଠାକୁ ଯିବ ।

ଉପଚାର :—ଅଧିକ ସ୍ରାବ ହେଲେ କମ୍ବା ସ୍ରାବ ବେଶି ଦିନ ରହିଲେ କଣ କରିବ ।

ଦିନ ଭିତରେ ୪।୫ ଥରରୁ ବେଶି କପଡ଼ା ବଦଳାଇବା ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ଜାଣିବ ଯେ ଋତୁବେଳେ ଯାହା ସ୍ରାବ ହେବାର କଥା ତାହାଠାରୁ ବେଶି ସ୍ରାବ ହେଉଅଛି । ଏପରି ହେଲେ :—

୧ । ମୋଟେ ବିଛଣାରୁ ଉଠିବ ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

୨ । କଚ୍ଛ କଲଚୂନ ପାଣିରେ ଗୋଳି ରଖିଦେବ । ଘଣ୍ଟାଏ ଖଣ୍ଡେ ପରେ ଚୂନ ତଳ ତଳେ ବସିଯିବ ଓ ଉପରକୁ ସଫା ପାଣି ରହିଯିବ । ଏହି ପାଣିକୁ ପାନକେ ଅଧ ତଳେ (୧୬୦ ଟୋପା) କରି ଦିନ ଭିତରେ ତିନିପାନ ପିଇବ । ପାଖରେ ଡାକ୍ତରୀ ଦୋକାନ ଥିଲେ କାଲ୍‌ସିୟମ ଲକଟେଟ୍ (Calcium Lactate)କୁ ପାନକୁ ଗ୍ରେ ୧୫ କ କରି ଦିନ ଭିତରେ ତିନ ଥର ପାନ ଝିକଏ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଖାଇବ । ଅନେକ ସମୟରେ କେବଳ ଏହି ଔଷଧରେ ସ୍ରାବ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ଭଲ ନ ହେଲେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେବ ।

ସ୍ରାବ ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ହେଲେ :—

(୧) ଗୋଟାଏ କୁଣ୍ଡରେ ଉଷୁମ ପାଣି ଭର୍ତ୍ତିକରି ତହିଁରେ ପିଚ୍ଛମାଡ଼ି ବସିଲେ ସ୍ରାବ ଖୋଲସା ହୋଇଯିବ ।

(୨) ଖଣ୍ଡେ ସଫା ଭଲ୍‌ଲଅ ଫୁଟନ୍ତା ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ଚିପୁଡ଼ି ଦେଇ ସହିବା ଭଳି ଉଷୁମ ଥାଉ ଥାଉ ତଳପେଟରେ ବାମ୍ଫ ସେକ ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ସ୍ରାବ ଖୋଲସା ହୋଇଯିବ । ଏଥିରେ ନ କମିଲେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବ ।

ତଳପେଟ ଟାଣିଲେ, ଅଣ୍ଟା ବାନ୍ଧିଲେ କିମ୍ବା ଗୋଡ଼ ଯଡ଼ି ପଡ଼ିଲେ କଣ କରିବ :—

(୧) ବିଛଣାରୁ ମୋଟେ ଉଠିବ ନାହିଁ ।

(୨) ଆଗରେ ଯେପରି ବାମ୍ଫ ସେକ ଦେବା କଥା କୁହା ଗଲା ସେହିପରି ବାମ୍ଫ ସେକ ଦେବ କିମ୍ବା ଉଷୁମ ପାଣିରେ ପିଚ୍ଛମାଡ଼ି ବସିବ ।

ଏଥିରେ ନ କମିଲେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଇବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅଳ୍ପ ଋତୁ ସ୍ରାବ ହେଉ, ବେଶୀ ଋତୁ ସ୍ରାବ ହେଉ, ଋତୁ ସମୟରେ କଷ୍ଟ ହେଉ କିମ୍ବା ଅନିୟମିତ ଋତୁ ହେଉ ଏ ସବୁ ପାଇଁ ଅଲେଟ୍ରିସ୍ କର୍ଡ଼ିୟାଲ ରିଓ (Aletris Cordial Rio) ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଭଲ ଔଷଧ । ଏଥିରୁ ଯାହାକେ ଚା ଚାମୁଚରେ ଚାମୁଚାଏ କରି ଦିନକେ ତିନିଥର ସାମାନ୍ୟ ଦୁଧ କିମ୍ବା ଥଣ୍ଡା ପାଣି ସଙ୍ଗେ ସେବନ କଲେ ଅଳ୍ପଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଖୁବ୍ ଭଲ ଫଳ ମିଳିପାରେ । ଅଟୋକ କର୍ଡ଼ିୟାଲ୍ ନାମକ ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ଉପକାରୀ । ଏଥିରୁ ଚାଖିଏ ଚାମୁଚରେ ଏକ ଚାମୁଚକର ଦିନକୁ ତିନିଥର ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଉପକାର ମିଳେ ।

ଜର ହେବା—ଋତୁ ସମୟରେ ଜର ହେଲେ ମୋଟେ ବାଳୁଣାରୁ ଉଠିବ ନାହିଁ । ଦଶ ଦୁଇ ଦିନରେ ଜର ନ କମିଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଇବ ।

ଦୁର୍ଗନ୍ଧସ୍ରାବ—କର୍କଟିକା (କାନ୍‌ସର) ରୋଗ ଆରମ୍ଭ-ବେଳେ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ସ୍ରାବ ବାହାରିବାର ଦେଖାଯାଏ । ରୋଗ ଦେଖା ଦେଲା-ଷଣି ଯେବେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ ତେବେ ରକ୍ଷା ଅଛି, ଟିକିଏ ଡେରି ହୋଇଗଲେ ଏହା ଆଉ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ ଓ କଷ୍ଟ ପାଇ ପାଇ ରୋଗୀ ୪।୬ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ମରିଯାଏ । ଏ ହେତୁରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ସ୍ରାବ ଦେଖାଗଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେବ ।

ଋତୁସ୍ରାବ ହଠାତ୍ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବା:—ଋତୁ ସମୟରେ ସାଧାରଣତଃ ବେଶ୍ ଭଲ ସ୍ରାବ ହେଉ ଥାଏ କିନ୍ତୁ ବେଳେ ବେଳେ ହଠାତ୍ ଠକ୍ କରି ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ଓ ଅଣ୍ଟା ପିଠି ବନ୍ଧେ ଏବଂ ଗୋଡ଼ ସନ୍ଧି ସନ୍ଧି ଫଟେ । ଏପରି ହେଲେ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ପିଚ୍ଛାମାଡ଼ି ବସିବ କିମ୍ବା ବାମ୍ଫ ସେକ ଦେବ । ଏଥିରେ କିଛି ନ ହେଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅନିୟମିତ ସ୍ରାବ :—ଅନେକ ସମୟରେ ଅନିୟମିତ ଭାବରେ ସ୍ରାବ ହୁଏ । କର୍କଟିକା ରୋଗର ଏ ବିକୃତି ହେଲ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷଣ । ଜରାୟୁ କିମ୍ବା ଜରାୟୁଗ୍ରୀବରେ ଏ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଝାଡ଼ାଫେରିଲା ବେଳେ ପ୍ରସ୍ରାବ କଲାବେଳେ କିମ୍ବା ସଙ୍ଗମ ବେଳେ ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣରେ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ପୋଡ଼ାଜଳା ଥାଏ ନାହିଁ । ଏ ହେତୁ ସାଧାରଣତଃ ଏହିପରି ସ୍ରାବକୁ ତୁଚ୍ଛ ମନେକରି ହେଳା କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ଫଳରେ ଭିତରେ ଭିତରେ ରୋଗ ବଢ଼ି ଅସାଧ୍ୟ ହୋଇ ଉଠେ । ଋତୁ ସମୟ ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସମୟରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ ତାକୁ ତୁଚ୍ଛ ମନେ ନ କରି ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେବ । କର୍କଟିକା ରୋଗ ସାଧାରଣତଃ ୩୦ ବର୍ଷ ବୟସ ଆଗରୁ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ୪୫।୫୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଋତୁ ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯିବା ପରେ ପୁଣି ଯଦି କୌଣସି ପ୍ରକାର ସ୍ରାବ ଦେଖାଦିଏ ତେବେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେବ ।

ଶ୍ୱେତ ପ୍ରଦର :—ଅନେକ ସମୟରେ ଜରାୟୁ କିମ୍ବା ଯୋନି ଦେହରୁ ସିଙ୍ଘାଣି ପରି, ଚୂନ ପାଣିପରି କିମ୍ବା ପୂଜପରି ଏକ ପ୍ରକାର ଜିନିଷ ବାହାରିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଭଲ ଦେହରେ ଏପରି କିଛି ବାହାରେ ନାହିଁ । ଏପରି କିଛି ବାହାରୁଥିବାର ଦେଖିଲେ ଶ୍ୱେତ-ପ୍ରଦର ରୋଗ ହୋଇଛି ବୋଲି ଜାଣିବ ।

ଋତୁ ଆରମ୍ଭ ହେବା ଆଗରୁ ବାଳିକାମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଏ ରୋଗ ବେଳେବେଳେ ହୋଇଥାଏ । ଅପରିଷ୍କାର ଅପରିଚ୍ଛନ୍ନତା, କୃମିରୋଗ, ପକଳର ଆଦି ଏ ବିକୃତିର କାରଣ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶ୍ୱେତ ପ୍ରଦର ରୋଗର କାରଣ:—

(୧) ମେହ ।

(୨) ଛୁଆଁ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ତଳ ପେଟରେ ଥଣ୍ଡା ଲଗାଇବା ।

(୩) ଗର୍ଭସ୍ରାବ ଓ ଗର୍ଭପାତ ।

(୪) ପ୍ରସବ ପରେ ଜରାୟୁ ଦୂଷିତ ହେବା ।

(୫) ପାକସ୍ଥଳୀ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, କୃମି, ଅମାଶୟ, ଯକ୍ଷ୍ମା ଆଦି ରୋଗରେ ସାମାନ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଗଲେ ଏ ରୋଗ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ।

(୬) କର୍କଟିକା ରୋଗ ହେଲେ କିମ୍ବା ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର କୌଣସି ଅଂଶରେ ଅବୁ (Fibroid Tumour) ବାହାରିଲେ ଏହା ଦେଖାଯାଏ । ସହବାସ ବେଳେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେବା ଗୋଟିଏ ଖରାପ ଲକ୍ଷଣ । କର୍କଟିକା ରୋଗ ଆରମ୍ଭରେ ଏହା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେବ । କଦାପି ହେଳା କରିବ ନାହିଁ । ପ୍ରଥମ ସହବାସ ସମୟରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ ତେଣୁ ସେ ସମୟର ରକ୍ତସ୍ରାବ ଧର୍ତ୍ତବ୍ୟ ନୁହେ ।

୭ । ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ଅତିରିକ୍ତ ମୈଥୁନ ଫଳରେ ମଧ୍ୟ ଶ୍ୱେତପ୍ରଦର ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ଉପାୟ:—ଏଥିରେ ମନକୁ କିଛି ଉପାୟ ନ କରି ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରାଇବା ଉଚିତ । ଏକଚାମୁଚ ଡେଟଲ୍ (Dettol) ଅଧସେର ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ମିଶାଇ କିମ୍ବା ଏହା ନ ମିଳିଲେ ଦୁଇସେର ଅଧା ଉଷୁମ ପାଣିରେ ୧୫ ଗ୍ରେନ୍ ପରମାଙ୍ଗାନେଟ୍ ଅଫ୍ ପଟାସ୍ (Permanganate of Potash) କିମ୍ବା ୩।୪ ଟି ଚାମୁଚ ବାଇସୋଡ଼ା (Bicarbonate of Sodium) ମିଶାଇ ତହିଁରେ ଯୋନିଗହ୍ୱର ଧୋଇ ଦେଲେ ଏହା ବେଳେ ବେଳେ କମିଯାଏ

Digitized by srujanika@gmail.com

କେଉଁମାନେ ବାପା ହେବେ

ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷଙ୍କର ସଙ୍ଗମ ହେଲେ ପିଲା ହୁଅନ୍ତି ଏ କଥା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଜଣା, କିନ୍ତୁ କେଉଁ କେଉଁ ପୁରୁଷ ଓ କେଉଁ କେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କର ସଙ୍ଗମରେ ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ ପିଲା ହୋଇ ସେମାନେ ନିରୋଗ ଓ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ହୁଅନ୍ତି ଏ ବିଷୟରେ ସମସ୍ତଙ୍କର କିଛି ଜାଣିବା ଦରକାର। ଇନ୍ଦ୍ରିୟତୃପ୍ତି ପାଇଁ ବିବାହ କରିବା କିମ୍ବା ସହବାସ କରିବା କଥା ନୁହେଁ। ଇନ୍ଦ୍ରିୟତୃପ୍ତି ମନୁଷ୍ୟର ପାଶବିକ ଲାଲସାର ତୃପ୍ତି ମାତ୍ର, ଅଥଚ ମନୁଷ୍ୟତ୍ୱ ଆଗରେ ଏହାର ସ୍ଥାନ ନାହିଁ। ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଲାଭ ଏବଂ ବଂଶ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ସନ୍ତାନୋତ୍ପାଦନ ହେଉଛି ବିବାହ ଓ ସହବାସର ଲକ୍ଷ୍ୟ। ଆମ ଦେଶରେ ଆଜି କାଲି ଯେ ଲୋକମାନେ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ମରିଯାଉଛନ୍ତି, ଦୁର୍ବଳ ଓ ରୋଗଣା ପିଲା ଜନ୍ମ ହେଉଛନ୍ତି ଏବଂ ସର୍ବଦା ରୋଗ ବ୍ୟାଧି ଲାଗି ରହୁଛି ଏହାର କାରଣମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ବାଲ୍ୟ-ବିବାହ ଓ ଅନିୟମିତ ସହବାସ ପ୍ରଧାନ କାରଣ ଅଟେ।

ବିବାହ ସମୟ:—ଏନ୍ଥଠାରୁ ୨୫ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ବଢ଼ିଆ ସମୟ। ୨୫ ବର୍ଷ ବୟସ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହାଡ଼ ସବୁ ପାକଳ ହୋଇ ନ ଥାଏ, ମାଂସପେଶୀ ଦୃଢ଼ ହୋଇ ନ ଥାଏ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସବୁ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଲାଭ କରି ନ ଥାନ୍ତି। ୨୫ ବର୍ଷ ବୟସଠାରେ ପୁରୁଷ ସବୁ ବିଷୟରେ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଲାଭ କରେ, ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିଥାଏ, ତେଣୁ ଯେଉଁ ପିଲା ଜନ୍ମ ହୁଅନ୍ତି ସେମାନେ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ।

ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପରି ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ସନ୍ତାନ ଉତ୍ପାଦନ କରିବା ଭଲ ବୟସ ଅଛି। ଏହା ହେଉଛି ୧୭ ବର୍ଷ ଠାରୁ ଭେଣିକ। ୧୬ ବର୍ଷ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବୟସ ଆଗରୁ ବିଭା ହେଉଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ଓ ଗର୍ଭ ଧାରଣ କରିବା ଶକ୍ତି ଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ସେମାନଙ୍କର ହାଡ଼ ପାକଳ ହୋଇ ନ ଥାଏ କିମ୍ବା ମାଂସପେଶୀ ଦୃଢ଼ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ତେଣୁ ଏତେବେଳେ ଯେଉଁ ଛୁଆ ପିଲା ହୁଅନ୍ତି ସେମାନେ ଅଳ୍ପାୟୁ ଓ ଦୁର୍ବଳ ହୁଅନ୍ତି । ଏହା ଛଡ଼ା ପ୍ରସବ ବେଳେ ନାନା ପ୍ରକାର ବିକୃତି ଦେଖା ଯାଇ ଥାଏ ।

୨୫ ବର୍ଷ ବୟସର ପୁରୁଷ ସହିତ ୧୬ ବର୍ଷ ବୟସର ଯୁବତୀ ବିବାହ ହେବା ଉଚିତ । ଏହା ଆଗରୁ ବିବାହ ଓ ସହବାସ ଅନୁଚିତ । ଏହି କଥା ମଧ୍ୟ ଆମ ଶାସ୍ତ୍ରମାନଙ୍କରେ ଲେଖା ଅଛି । ଦ୍ରୌପଦୀ, ଦମୟନ୍ତୀ, ଶକୁନ୍ତଳା ଆଦି ସମସ୍ତେ ଏହିପରି ବୟସରେ ବିବାହ କରିଥିଲେ । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ପ୍ରଧାନ ବୈଦ୍ୟଶାସ୍ତ୍ର ଶୁଶ୍ରୁତରେ ଲେଖା ଅଛି ଯେ ୨୫ବର୍ଷ ବୟସର ପୁରୁଷ ସହିତ ୧୬ବର୍ଷ ବୟସର ଯୁବତୀ ବିବାହ କରିବା ଉଚିତ । ଏହାଠାରୁ ଅଳ୍ପ ବୟସର ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷଙ୍କର ବିବାହ ଉଚିତନୁହେଁ ।

ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ବିବାହ କଲେ ସ୍ତ୍ରୀ, ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହାନି, ଦୁର୍ବଳ ସନ୍ତାନୋତ୍ପାଦନ ଆଦି ଛଡ଼ା ନାନା ପ୍ରକାର ଅନିଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ ଘଟେ । ଗତ ୧୯୨୧ ସାଲରେ ଯେଉଁ ଜନସୁମାରୀ ହୋଇଥିଲା ସେଥିରୁ ୧୦ ବର୍ଷ ବୟସରୁ କମ ବାଳିକା ବିଧବା ସଂଖ୍ୟା ଏତେ ବେଶୀ ବୋଲି ଜଣାଯାଏ ଯେ ତାହା ଶୁଣିଲେ କାନରେ ହାତ ଦେବାକୁ ହୁଏ । ବିଭା ହେବା କଣ, ସ୍ୱାମୀ କି ଜିନିଷ ଏ କଥା ଯେଉଁମାନେ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନେ ବିଧବା ହୋଇଛନ୍ତି ଆଉ ଜନ୍ମ କଲା ବାପ ମା ଏ କଥା ଦେହଧରି ସହୁଛନ୍ତି, ଏହାଠାରୁ ବଳି ଅଧିକ ଦୁଃଖର ବିଷୟ ଆଉ କଣ ହୋଇ ପାରେ ? ଆମ ଦେଶରେ ଯେଉଁ ଜାତିରେ ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ବେଶୀ ପ୍ରଚଳିତ ସେହି ସବୁ ଜାତିରେ ବିଧବାଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବେଶୀ, ଏହା ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି । ଯାହାହେଉ ବାଲ୍ୟ-ବିବାହ ପ୍ରଥା ବର୍ତ୍ତମାନ ଉଠିଗଲାଣି ପ୍ରାୟ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କେଉଁ କେଉଁ ରୋଗୀମାନେ ବାହା ହେବେ ନାହିଁ :—ପୁରୁଷ ହେଉ ବା ସ୍ତ୍ରୀ ହେଉ ତାହାର କୁଷ୍ଠ କିମ୍ବା ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ ଥିଲେ ବିବାହ କିମ୍ବା ସହବାସ କରିବା ମୋଟେ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ତାହା କଲେ ଏ ସବୁ ରୋଗ ମାଡ଼ି ଉଠିବ । ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ ଥିଲେ ତାହା ଭଲ ହୋଇ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନ ମିଳିବା ଯାଏଁ ବିବାହ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । କୁଷ୍ଠ ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ଦେହ ପୂରା ଭଲ ନ ହେବା ଯାଏଁ ବିବାହ ଅନୁଚିତ । ରୋଗ ଭଲ ହେଇ ଅନ୍ତତଃ ୪ ବର୍ଷ ଗତ ଗଲେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ବିବାହ କରିଯାଇ ପାରେ ।

ଅନ୍ଧ, ଛେଙ୍ଗା, କେଙ୍ଗା, କାଲ, ବୋବା ଆଦିଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ବାହା ହେବା ଠିକ ନୁହେଁ । ନବାନ୍ତ ରୋଗୀମାନେ ମଧ୍ୟ ଦେହ ସୁସ୍ଥ ନ ହେଲା ଯାଏ ବାହା ହେବା ଅନୁଚିତ ।

ମେହ ଗୋଟିଏ ଛୁଆଁ ରୋଗ । ସ୍ୱାମୀ ଦେହରେ ଥିଲେ ଏହା ସ୍ତ୍ରୀ ଦେହକୁ ଡେଇଁ ଥାଏ । ଏହା ମାରାତ୍ମକ ନ ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା ଭାରି କଷ୍ଟ ଦାୟକ । ସ୍ତ୍ରୀ ଦେହରେ ଏ ରୋଗ ଥିଲେ ଛୁଆ ହେଲେ ଅନ୍ଧ ହୋଇ ଯିବାର ଭୟ ଥାଏ । କାହା ଦେହରେ ରୋଗ ଥିଲେ ତାହା ଆଗେ ଭଲ କରି ତା' ପରେ ବିବାହ କରିବ ।

ଉପଦଂଶ (Syphilis) ଗୋଟିଏ ଭୟାନକ ଛୁଆଁ ରୋଗ । ଏ ରୋଗ ଫଳରେ କଣ ଯେ ନ ହୁଏ ତାହା କହି ହେବ ନାହିଁ । ଛେଙ୍ଗା, ଅନ୍ଧ, କାଳ ଆଦି ହେବା ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପାଗଳ ହୋଇ ଯିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ଏ ରୋଗ ଯୋଗୁ ଅନେକ ମଧ୍ୟ ପକ୍ଷାଘାତ ରୋଗରେ ପଡ଼ନ୍ତି । କହିବାକୁ ଗଲେ ଏହାଠାରୁ ବଳି ଖରାପ ରୋଗ ନାହିଁ । ବାପ, ମା'ଙ୍କର ଏ ରୋଗ ଥିଲେ ଏହା ଛୁଆ ପିଲାଙ୍କ ଦେହକୁ ଯାଇଥାଏ । ଏ ରୋଗ ଏତେ ଖରାପ ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା ଚିକିତ୍ସା

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦ୍ୱାରା ଅଳ୍ପକେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ତେଣୁ କାହାରଠାରେ ଏ ରୋଗ ଥିଲେ ସେ ଆଗେ ତାହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଭଲ କରି ତହୁଁ ପରେ ବାହା ହେବା ଉଚିତ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ ଖରାପ, ଯେଉଁମାନେ ପାଗଳ, କିମ୍ବା ଯେଉଁ-ମାନଙ୍କଠାରେ ଅପସ୍ମାର, ମୃଗୀ ଆଦି ରୋଗ ଅଛି ସେମାନଙ୍କର ବାହା ହେବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଅଫିମ, ଗୁଲି, ଗଞ୍ଜେଇ, ମଦ ଆଦି ନିଶା ଖାଉଥିବା ଲୋକେ ବାହା ହେବା ଠିକ ନୁହେଁ ।

ଆଗରେ କୁହା ଯାଇଅଛି ଯେ ଅଳ୍ପ ବୟସ ବାଳକ ବାଳିକା ମାନଙ୍କର ବାହା ହେବା ଅନୁଚିତ । ସେହିପରି ମଧ୍ୟ ବୁଢ଼ାମାନଙ୍କର ବିବାହ କରିବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଆମ ଦେଶରେ ୫୦ । ୬୦ ବର୍ଷର ଅନେକ ବୁଢ଼ା ବାହା ହେଉଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ସେମାନେ ଯଦି ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏ ବୁଢ଼ୀ ବାହା ହେଉଥାନ୍ତେ ତେବେ ସମାଜ ନିୟମ ଅନୁସାରେ ତାଙ୍କୁ କେହି ଦୋଷଦେଇ ନ ଥାନ୍ତେ; କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଝିଅ କିମ୍ବା ନାତୁଣୀଠାରୁ ଛୋଟ ୧୨।୧୪ ବର୍ଷର ପିଲାଙ୍କୁ ବାହା ହୋଇ, ବାହା ହେବାର ୨ । ୩ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ବିଧବା ଓ ଅରକ୍ଷିତ କରି ମରିଯାନ୍ତି । ତହିଁରେ ସେମାନଙ୍କର କେଉଁ ପୁଣ୍ୟ ହୁଏ ତାହା ସେମାନଙ୍କୁ ଜଣା । ଯାହାହେଉ ଏଣିକି ଏ ସବୁ କମି ଆସିଲାଣି । ବୁଢ଼ା ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦେହର ତେଜ ଓ ବଳ କମିଯାଏ । ତେଣୁ ସେ ସମୟରେ ଯେଉଁ ଛୁଆ ପିଲା ହୁଅନ୍ତି ସେମାନେ ହୃଷ୍ଟ ସବଳ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଆଉମଧ୍ୟ ବୁଢ଼ା ବେଳେ ସହବାସ କଲେ ଜୀବନର ବଳ କମିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆୟୁଷ କମିଯାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅଜି କାଲି ପଣ୍ଡିତମାନେ ନାନା ପ୍ରକାର ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖି ଅଛନ୍ତି ଯେ ଏକ ମା ପେଟରୁ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବା ବାଳୁଙ୍ଗୀମାନଙ୍କ ପରସ୍ପର ସଙ୍ଗମ ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ଛୁଆ ହୁଅନ୍ତି ସେମାନେ ତେତେ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ଓ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହି କଥାରୁ ଜଣା ଯାଏ ଯେ ରକ୍ତ ସମ୍ପର୍କ ଥିବା ଲୋକଙ୍କର ଆପଣା ଆପଣା ଭିତରେ ବିବାହ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହି ହେତୁରୁ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଶାସ୍ତ୍ରକାରମାନେ ନିଜ ନିଜ ଗୋତ୍ରରେ ବିଭା ହେବାକୁ ମନା କରି ଅଛନ୍ତି । ଏହା କେବଳ ଶାସ୍ତ୍ର କଥା ନୁହେଁ, ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ସତ୍ୟ । ତେଣୁ ଏହା ମାନିବା ଉଚିତ ।

ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ବିରୁଦ୍ଧରେ କେତେକ କଥା ଆଗରୁ କୁହାଯାଇ ଅଛି କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୁଗରେ ଯୁବକ ଯୁବତୀମାନଙ୍କ ଠାରେ ଯେତେ ଯେତେ ଜଘନ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ ଦେଖା ଯାଉଅଛି, ତାହା ଭାବିବାର କଥା । ନିଜ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅକ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ରଖି ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାତ୍ରାରେ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ସୁଖ ଭୋଗ କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ଓ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ କରିବା ନିମନ୍ତେ ୧୬ ବର୍ଷ ବୟସ ଯାଏ ଯୁବତୀ ଓ ୨୫ ବର୍ଷ ବୟସ ଯାଏ ଯୁବକ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ହୋଇ ରହିବା ଦରକାର । ଏପରି ଯୁବକ ଯୁବତୀ କିନ୍ତୁ ଅଜି କାଲି କୋଟିକରେ ଗୋଟିଏ ମିଳିବା ଦୁଷ୍କର । ହସ୍ତ ମୈଥୁନ, ପୁଂମୈଥୁନ ଆଦି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟଭିଚାର ଅଜିକାଲି ଏତେ ବେଶୀ ଦେଖା ଯାଉଅଛି ଯେ ଏହାଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏକା ବେଳେକେ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଉଅଛି ।ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ୨୫ ବର୍ଷ ବୟସର ଯୁବକ ୧୬ବର୍ଷ ବୟସର ଯୁବତୀ ସହିତ ବିବାହ କରିବାର କିଛି ଫଳ ମିଳୁନାହିଁ ; ବରଂ ଆଗରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନି ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଶୈଥିଲ୍ୟ ହୋଇ ଯାଇଥିବାରୁ ନିଜର ଓ ପିଲା ଛୁଆଙ୍କର ନାନା ପ୍ରକାର ଅନିଷ୍ଟ ଘଟୁଅଛି ଏବଂ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ସୁଖ ଏକାବେଳକେ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଉଅଛି । ଏ ହେତୁରୁ ବିବାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତ ଯୁବକ ଓ ଯୁବତୀ ଉଭୟ ସଂଯତ ରହିବା ଉଚିତ । ତାହା ନ ହୋଇ ପାରିଲେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବରଂ ଷଷ୍ଠ ବର୍ଷ ଆଗରୁ ବିବାହ ହେବା ଭଲ କିନ୍ତୁ ଏ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ମୈଥୁନ ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେ ।

ଯୌବନ ଆରମ୍ଭରେ ଉନ୍ମାଦନାର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ବାଳକ ବାଳିକାମାନେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ମୈଥୁନ ଆରମ୍ଭ କରି ଦିଅନ୍ତି । ଏହା କ୍ରମଶଃ ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ିଯାଏ ଓ ପରେ ଛାଡ଼ିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କଲେ ସୁଦ୍ଧା ଛାଡ଼ି ହୁଏ ନାହିଁ । ଅବଶ୍ୟ ଅଳ୍ପ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଚାଳନାରେ କିଛି ଜଣା ଯାଏ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ଶୁକ୍ର ବା ରଜ ଏଥିରେ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ତାହା ଦେହରେ ରହିଥିଲେ ଦେହର ବହୁତ ହିତ ସାଧନ ହୋଇଥାନ୍ତା । ଅଭ୍ୟାସ ଦୋଷରୁ ଘନ ଘନ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଚାଳନା ହୋଇଥାଏ । ଏହାଫଳରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ, ଧାରଣା ଶକ୍ତି କମିଯାଏ ଓ ଶିଶ୍ନ ଶିଥିଳ ହୋଇଯିବାରୁ ଉତ୍ତେଜନା ଆସେ ନାହିଁ, ତେଣୁ ବିବାହ ପରେ ସମ୍ଭୋଗ ସୁଖ ରହେ ନାହିଁ ଓ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ପ୍ରଣୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଅନେକ ଜାଗାରେ ଛୁଆ ପିଲ ମଧ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଏ ସବୁ ଛଡ଼ା ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଦେଖାଦିଏ ଓ ଅକାଳ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ବନ୍ଧ୍ୟାତ୍ୱ

ବନ୍ଧ୍ୟାକୁ ଚାଳିଁଲି କଥାରେ ବାଞ୍ଝ କହନ୍ତି । ବାଞ୍ଝଙ୍କଠ ଛୁଆ ପିଲ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହା ଗୋଟିଏ ଭାରି ବଡ଼ ଦୋଷ । କାହିଁକି ବାଞ୍ଝ ହୁଅନ୍ତି, କଣ କଣ କଲେ ବାଞ୍ଝ ହେବ ନାହିଁ, ଏ ସବୁ ବିଷୟରେ କିଛି ଜାଣିବା ଦରକାର । ତଳେ ଦୁଇ ଗୃତ କଥା ଲୁହାଗଲ ।

ସ୍ତ୍ରୀ ବାଞ୍ଝ ହେଲେ ଦୋଷତକ ତାର ମୁଣ୍ଡରେ ଯାଏ, କିନ୍ତୁ ଏହା ଠିକ୍ ନୁହେ । ସ୍ତ୍ରୀ ଦେ ଷରୁ ଯେପର ଛୁଆ ପିଲ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ପୁରୁଷଙ୍କ ଦୋଷରୁ ମଧ ସେହିପର ଛୁଆ ପିଲ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ. ବରଂ କହିବାକୁ ଗଲେ ସ୍ତ୍ରୀର ପିଲ ନ ହେବାର କାରଣ ପୁରୁଷଠାରେ ବେଶୀ । ଉପାୟ କଲେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ବାଞ୍ଝ ଦୋଷ କଟିଯାଏ । କେବଳ ନ ଜାଣିବା ଦୋଷରୁ ଆମ ଦେଶରେ ଅନେକ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ବରାବର ବାଞ୍ଝ ରହିଯାନ୍ତି କିନ୍ତୁ ଉପାୟ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ସେମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ଅଧିକାଂଶ ସେ ଦୋଷରୁ ଉଦ୍ଧାର ପାଇ ଯାନ୍ତେ ।

ସ୍ତ୍ରୀ ଦେହରେ କି କି ଦୋଷ ଥିଲେ ପିଲା ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ—

(୧) ଜରାୟୁ ଦେହରେ ଥିବା ଶ୍ଳୈଷ୍ମିକ ଝିଲ୍ଲିରେ ପ୍ରଦାହ (Endometritis) ହେଲେ ତହିଁରେ ଭ୍ରୂଣ ରହି ପାରେ ନାହିଁ. ତେଣୁ ସେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ବାଞ୍ଝ ହୁଏ ।

(୨) ମେହ ରୋଗର ବୀଜାଣୁ ଜରାୟୁ ଏବଂ ଡିମ୍ବବାହୀ ନଳ ଭିତରକୁ ମାଡ଼ି ସେଠାରେ ପ୍ରଦାହ ଆରମ୍ଭ କଲେ ଫଳରେ ଛୁଆ ପିଲା ହୋଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

(୩) ସ୍ତ୍ରୀ ଠାରେ ଉପଦଂଶ ରୋଗ (Syphilis) ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ସମୟରେ ତାର ଗର୍ଭଧାରଣ କ୍ଷମତା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

(୪) ଡିମ୍ବକୋଷ କିମ୍ବା ଜରାୟୁ ଦେହରେ ଅବୁ ହେଲେ ଛୁଆ ପିଲା ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

(୫) ପାଳଜ୍ୱର ରୋଗରେ ଦେହର ରକ୍ତ ଶୁଖି ଯାଏ ଓ ଫଳରେ କେବେ କେବେ ଛୁଆ ପିଲା ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

(୬) ନାନାପ୍ରକାର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଉପାୟ ଦ୍ୱାରା ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ତୃପ୍ତି କରିବା ଅନେକ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସ । ଏହା ଫଳରେ ଯୋନିଗହ୍ୱର ଓ ଜରାୟୁ ଭିତରର ଶ୍ଳୈଷ୍ମିକ ଝିଲ୍ଲୀରେ ପ୍ରଦାହ ହୁଏ, ତେଣୁ ସେମାନେ ଆଉ ଗର୍ଭ ଧାରଣ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

(୭) ଦେହରେ ବଧ ବସି ମୋଟା ହୋଇଗଲେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ସମୟରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ବାଞ୍ଝ ହୋଇଯାନ୍ତି ।

(୮) ଋତୁ ସମୟରେ ଦୌଡ଼ା ଧାପଡ଼ା କଲେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାରଣରୁ କେବେ କେବେ ଜରାୟୁ ନିଜ ଜାଗାରୁ ଖସି ଯାଇଥାଏ । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଅନେକ ସମୟରେ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବା ଅସମ୍ଭବ ହୋଇ ଉଠେ ।

(୯) ଅନେକ ସମୟରେ ଜରାୟୁର ମାଂସପେଶୀ ଢିଲା ହୋଇ ଓଲଟି ଯାଏ । ଏପରି ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଛୁଆ ପିଲା ପ୍ରାୟ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

(୧୦) ଯୋନି-ଗହ୍ୱରରୁ ଏକ ପ୍ରକାର ରସ ବାହାରେ । ସେଥିପାଇଁ ସେଠା ସଦାବେଳେ ଓଦା ଥାଏ । ଏହି ରସ କ୍ଷାର ଗୁଣ ଯୁକ୍ତ । କାହାର କାହାରଠାରେ ଏହା ଅମ୍ଳ ହୋଇ ଯାଇଥିବାର ଦେଖାଯାଏ,

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅଳ୍ପ ଅମ୍ଳାତକ ହେଲେ କଛି ଯାଏ ଆସେ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଅମ୍ଳର ମାତ୍ରା ଟିକିଏ ବଳିଯିବା ଖରାପ । ଶୁକ୍ର-କୀଟାଣୁ କ୍ଷାର ରସରେ ରହି ପାରନ୍ତି । ଅମ୍ଳ ରସ ତାଙ୍କୁ ବିଷ । ଏ ହେତୁରୁ ଯୋନିଗହ୍ୱରର ରସ ବେଶୀ ଅମ୍ଳାତ୍ମକ ହୋଇଗଲେ ତହିଁରେ ଶୁକ୍ର କୀଟାଣୁ ମରିଯାନ୍ତି ଓ ଫଳରେ ସ୍ତ୍ରୀ ବାଞ୍ଝ ହୁଏ ।

(୧୧) ଖାଦ୍ୟ ଜିନିଷରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରାଣ ବା ଶକ୍ତିସାର (Vitamine) ବୋଲି ଏକପ୍ରକାର ଜିନିଷ ଅଛି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏହାର ଦରକାର । ଏହା ଅଭାବ ପଡ଼ିଲେ ମହା ମହା ଅନିଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏପରି କି ବଞ୍ଚିବା ମଧ୍ୟ ଅସମ୍ଭବ ହୋଇ ଉଠେ । ଅନେକ ରକମର ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ଅଛି । ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରକମର ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣର ଗୁଣ ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ । ଏକ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ଅଛି ତାହା ଅଭାବ ପଡ଼ିଲେ ପିଲା ପିଲା ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହାକୁ 'ଭିଟାମିନ୍ ଇ' (Vitamine-E) କହନ୍ତି । ଏହା ଗହମ ଦେହରେ ବେଶୀ ଥାଏ । ଏହା ଛଡ଼ା "ଭିଟାମିନ୍ ବି" (Vitamine-B) ମଧ୍ୟ ସନ୍ତାନ ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ବିଶେଷ ଦରକାର । ଦୁଧ, କଞ୍ଚାଖିଆ ଫଳ, ଗଜାମୁଗ, ଗଜାବୁଟ ଆଦି ଜିନିଷରେ ଏହି ଖାଦ୍ୟ-ପ୍ରାଣ ବେଶି ଅଛି ଅତଏବ ଯେଉଁ ମାନଙ୍କର ଛୁଆପିଲା ହେଉ ନ ଥିବେ ଅନ୍ୟ କିଛି ଉପାୟ ଖୋଜିବା ଆଗରୁ ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଭିଟାମିନ୍-ବି ଅଭ୍ୟାସ କରି ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇ କିଛି ଦିନ ଦେଖିବା ଉଚିତ । ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପୁରୁଷ ଉଭୟଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଦରକାର ।

(୧୨) ମୈଥୁନ ପରେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉଠି ପଡ଼ିଲେ ଶୁକ୍ର ଯୋନି-ପଥରୁ ବାହାର ହୋଇ ପଡ଼ିଯାଏ । ଏହା ଫଳରେ ଶୁକ୍ର କୀଟାଣୁ ଜରାୟୁ ଭିତରକୁ ଯିବାର ସୁବିଧା ପାଏନାହିଁ । ଫଳରେ ପିଲାପିଲା ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଏ ହେତୁରୁ ମୈଥୁନ ପରେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉଠି ନ ପଡ଼ି କିଛି ସମୟ ପରେ ଉଠିବା ଉଚିତ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅନେକ ସମୟରେ ବିଶେଷତଃ ବୟସ୍କା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କର ଯୋନିଦ୍ୱାର ଛିଲ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ, ତେଣୁ ଶୁକ୍ର ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବାହାରକୁ ବାହାର ଯାଏ । ଫଳରେ ପିଲାପିଲି ହୋଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଉପରେ ଏ ଯେଉଁ କେତୋଟି କାରଣ କୁହାଗଲା ଏଥି ଭିତରୁ କୌଣସି କାରଣରୁ ସ୍ତ୍ରୀ ବାଞ୍ଝ ହୋଇଥିଲେ ଉପାୟ ଦ୍ୱାରା ତାର ସେ ଦୋଷ ଦୂର କରାଯାଇ ପାରେ ଓ ସେ ଛୁଆ ପିଲା ଜନ୍ମ କରି ପାରେ ।

(୧୩) କେତେକ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କର ଜନ୍ମରୁ ଜରାୟୁ, ଡିମ୍ବକୋଷ କିମ୍ବା ଡିମ୍ବବାହୀ ନଳ ଥାଏ ନାହିଁ । କେତେକଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଜନ୍ମରୁ ଏ ସବୁ ବିକୃତ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ବିକୃତ ଜରାୟୁ ଆଦ ଥାଇ ନ ଥିଲାପରି । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଏପରି କିଛି ଦୋଷ ଥାଏ ସେମାନଙ୍କର ଛୁଆ ହେବା ଅସମ୍ଭବ । ଏପରି ବାଞ୍ଝ ଖୁବ୍ କମ ଦେଖାଯାନ୍ତି ।

(୧୪) ଅନେକ ସମୟରେ ଡିମ୍ବକୋଷ ଏକାବେଳକେ ଅକର୍ମଣ୍ୟ ହୋଇଯାଏ ଓ ତହିଁରେ ଥିବା ଡିମ୍ବାଣୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାନ୍ତି । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ବାଞ୍ଝ ହୋଇ ଥାନ୍ତି ।

ଉପରେ ଏ ଯେଉଁ ଦୁଇ ଗୋଟି କାରଣ କୁହାଗଲା ଏହାର କିଛି ଉପାୟ ନାହିଁ ।

(୧୫) ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷଙ୍କ ମେଳ ଗୋଟାଏ ଭାରି ବଡ଼ କଥା । କେତେକ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ଅଛନ୍ତି ସେମାନେ କେତେକ ପୁରୁଷଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ସହବାସ କଲେ ପିଲା ପିଲି ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ଅଥଚ ଅନ୍ୟ କେତେକ ପୁରୁଷଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ସହବାସ କଲେ ପିଲା ପିଲି ହୁଅନ୍ତି । ବିବାହିତ ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷଙ୍କର ଏହିପରି ଅମେଳ ଘଟିଲେ ଛୁଆ ପିଲା ହେବା ଅସମ୍ଭବ, ଏକଥା ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଜଣାଯାଇ ଅଛି ।

ପୁରୁଷ ଠାରେ କି କି ଦୋଷଥିଲେ ପିଲା ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ

(୧) ଅନେକ ପୁରୁଷଙ୍କର ଶିଶ୍ନ (Penis ,ଲିଙ୍ଗ) ଏତେ ଛୋଟ ଯେ ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଯୋନି-ଗହ୍ୱର ଭିତରେ ଠିକ୍‌ରୂପେ ଶୁକ୍ର ପଡ଼ି ପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଛୁଆ ପିଲା ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

(୨) ଅନେକ ସମୟରେ ଶିଶ୍ନ ଉପର ଚମଡ଼ା ଆଗରୁ ବନ୍ଦ ପଡ଼ି ଏକାବେଳକେ ବୋଜ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ତେଣୁ, ସହବାସ ବେଳେ ଶୁକ୍ର ଯୋନି ଗହ୍ୱର ଭିତରେ ନ ପଡ଼ି ସେହି ଚମଡ଼ା ଭିତରେ ରହି ଯାଏ ଓ ଫଳରେ ଛୁଆ ପିଲା ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

(୩) ଜନ୍ମ ବେଳୁ ଅନେକଙ୍କର ଶିଶ୍ନର ଗଠଣରେ ଦୋଷ ରହି ଯାଇ ଥାଏ । ପ୍ରସାବ ବାଟ ଶିଶ୍ନ ଅଗରେ ନ ଫିଟି ଶିଶ୍ନ ମୂଳରେ ଫିଟି ଥାଏ । ଏମାନଙ୍କ ସହବାସରେ ଛୁଆ ପିଲା ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

(୪) ପିଲାଦିନେ ଅତିରକ୍ତ ହସ୍ତ ମୈଥୁନ ଆଦି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଚାଳନା କଲେ ଶିଶ୍ନ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ପରେ ସହବାସ ଅସମ୍ଭବ ହୋଇ ଉଠେ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ଛୁଆ ପିଲା ହୋଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

(୫) ଉପରୋକ୍ତ କାରଣରୁ କିମ୍ବା ଜନ୍ମରୁ ହେଉ ଅନେକଙ୍କର ଶିଶ୍ନ ବଙ୍କା ହୋଇ ଏପରି ହୋଇଯାଏ ଯେ ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ସହବାସ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ ଓ ତହିଁ ଫଳରେ ଛୁଆପିଲା ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

(୬) ପିଲାଦିନର ଅତିରକ୍ତ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଚାଳନା ଫଳରେ ଧାରଣା ଶକ୍ତି ଲୋପ ପାଇ ଯାଏ ତେଣୁ ସହବାସ ଆଗରୁ ଶୁକ୍ର କ୍ଷୟ ହୋଇ ଯାଏ ଓ ଛୁଆ ପିଲା ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

(୭) ଅତିରକ୍ତ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଚାଳନା ଅଭ୍ୟାସ ଦୋଷରୁ ସ୍ତ୍ରୀ ଜାତି ପ୍ରତି ଅନେକଙ୍କର ଏକ ପ୍ରକାର ବିତୃଷ୍ଣା ଜନ୍ମେ ଏବଂ ସହବାସ ବେଳେ ଉତ୍ତେଜନା ଲୋପ ପାଇଯାଏ, ତେଣୁ ସହବାସ ଅସମ୍ଭବ ହୋଇ ଉଠେ ଓ ଛୁଆ ପିଲା ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

(୮) ଉପରୋକ୍ତ କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ବେଳେ ବେଳେ ଶୁକ୍ର-କୋଷ୍ଠାଣୁ ଦୁର୍ବଳ ବା ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାନ୍ତି ତେଣୁ ସହବାସ ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା କିଛି ଫଳ ହୁଏ ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶୁକ୍ର କୀଟାଣୁ ସବଳ କି ଦୁର୍ବଳ ଏହା ଜାଣିବାର ଏକ ଉପାୟ ଅଛି ସତ୍ୟ ଏହା ସାଧାରଣ ଲୋକେ କରି ପାରିବା ସହଜ ନୁହେଁ । ଆଉ ମଧ ସେଥିପାଇଁ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ରଟିଏ ଦରକାର, କାରଣ ଶୁକ୍ର କୀଟାଣୁ ଖାଲି ଆଖିରେ ଦିଶନ୍ତି ନାହିଁ । ସେ ଉପାୟଟି ଏହି :—ପାଇଁଟିଏ (Pint) ଥଣ୍ଡା ଫୁଟା ହୋଇଥିବା (Distilled water) ପାଣିରେ ୮୦ ଗ୍ରେନ ବିଶୁଦ୍ଧ ଲୁଣ ଗୋଳି ରଖିବ (Normal saline) । ଗୋଟିଏ କାଚ ବାଟିରେ ଏଥିରୁ କିଛି ନେଇ ତହିଁରେ ୨।୩ ବିନ୍ଦୁ ଶୁକ୍ର ପକାଇ ତିନ ଘଣ୍ଟା ରଖିଦେବ । ତା ପରେ ସେହି ଶୁକ୍ର ମିଶା ଲୁଣ ପାଣିରୁ ଟୋପାଏ ନେଇ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ରରେ ଦେଖିବ । ଶୁକ୍ର କୀଟାଣୁ ବଞ୍ଚି ଚାଲି ଚାଲୁ ହେଉଥିଲେ ସେମାନେ ସବଳ ଅଛନ୍ତି ବୋଲି ମନେ କରିବ । ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥିଲେ ସେମାନେ ଉକ୍ତ ଲୁଣ ପାଣିରେ ୩ ଘଣ୍ଟା ଆଗରୁ ମରି ଯାନ୍ତି । ଶୁକ୍ର କୀଟାଣୁ ଯେତେ ବେଶି ବଳୁଆ ସେତେ ବେଶି ସମୟ ବଞ୍ଚି ପାରନ୍ତି । ଏପରି କି ଖୁବ୍ ବେଶି ବଳୁଆ ହୋଇଥିଲେ ୧୦।୧୨ ଘଣ୍ଟା ମଧ ବଞ୍ଚି ରହନ୍ତି ।

(୯) ଏପରି ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଲୋକ ଦେଖାଯାନ୍ତି ଯାହାଙ୍କ ଶୁକ୍ରରେ ଶୁକ୍ର କୀଟାଣୁ ମୋଟେ ନ ଥାନ୍ତି । ଏପରି ଲୋକଙ୍କର ପିଲ ପିଲି ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

(୧୦) ଅଣ୍ଡକୋଷ (Testes) ଉପରେ ଯକ୍ଷ୍ମା ବୀଜାଣୁ ପଶି ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ଏଥିରେ ଅଣ୍ଡକୋଷ କାଠପରି ଟାଣ ହୋଇଯାଏ ଓ ଫଳରେ ଶୁକ୍ର-କୀଟାଣୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାନ୍ତି ଓ ଛୁଆ ପିଲ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

(୧୧) ଅଣ୍ଡକୋଷଟିରେ କର୍କଟିକା ପରି ମାରାତ୍ମକ ଆବୁ (ଅର୍ବୁଦ. (Malignant Tumour) ହେଲେ ଛୁଆ ପିଲ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

(୧୨) ଅନେକ ସମୟରେ ଅଣ୍ଡକୋଷ ଅକର୍ମଣ୍ୟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ତହିଁ ଫଳରେ ଛୁଆ ପିଲ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

(୧୩) ଉପଦଂଶ ରୋଗ ଫଳରେ ମଧ୍ୟ ଛୁଆପିଲା ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

(୧୪) ମେହ ରୋଗ ବଡ଼ ଖରାପ । ଏହା ଫଳରେ ବେଳେ ବେଳେ ଅଣ୍ଡ କୋଷର ଶୁକ୍ର ଆସୁଥିବା ନଳୀ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ପିଲାପିଲି ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହାଛଡ଼ା ମଧ୍ୟ ଅନେକ ସମୟରେ ପରସ୍ରା କରିବା ବାଟ (Urethra) ରୁଦ୍ଧ ହୋଇ ଯାଇ ଶିଶ୍ନ ଦେହରେ ଏଣେ ତେଣେ ବାଟ ଫିଟି ପ୍ରସ୍ରାବ ହୁଏ । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ସହବାସ ବେଳେ ଶୁକ୍ର ମଧ୍ୟ ସେହି ସବୁ ବାଟେ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଯାଏ—ଯୋନି ଗହ୍ୱରକୁ ଯାଇ ପାରେ ନାହିଁ ; ତେଣୁ ଛୁଆ ପିଲା ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

(୧୫) କୋଷ ବୃଦ୍ଧି (Hydrocele) ଏବଂ ମାଂସ ବୃଦ୍ଧି (Scrotal tumour) ଆଦି ରୋଗରେ ଅଣ୍ଡ-କୋଷ ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼ିବାରୁ ଅନେକ ସମୟରେ ତାହା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଓ ଫଳରେ ଛୁଆ ପିଲା ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ବେଳେ ବେଳେ କୋଷ ଏତେ ବଡ଼ ହୋଇ ଯାଏ ଯେ ଶିଶ୍ନ ତାହା ଭିତରକୁ ପଶିଯାଇଥାଏ । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ସହବାସ ଏକାବେଳେକେ ଅସମ୍ଭବ ହୋଇ ଉଠେ ।

(୧୬) ଦେହରେ ବେଶି ଗୁଡ଼ାଏ ବଧ ବସିଲେ ପୁରୁଷ ମାନଙ୍କର ଉତ୍ତେଜନା ଶକ୍ତି କମିଯାଏ, ତେଣୁ ସନ୍ତାନ ସନ୍ତତି ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

(୧୭) ଉପରେ ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ କଥା, କୁହା ଯାଇ ଅଛି ତାହା ଅଭାବ ପଡ଼ିଲେ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପରି ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ସନ୍ତାନ ଉତ୍ପାଦକ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ ତେଣୁ ଛୁଆ ପିଲା ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

(୧୭) ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପୁରୁଷ ମଧ୍ୟରେ ଅମେଳ ଘଟିଲେ ଛୁଆ ପିଲା ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହି ଅମେଳ କଥା ଆଗରୁ ଲୁହା ଯାଇ ଅଛି ।

ଉପରେ ଯେତେଗୁଡ଼ିଏ କଥା ଲୁହାଗଲା ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ ଯେ କୌଣସି ଦୋଷ ଆଉ ପଡ଼େ ଉପାୟ କଲେ ତାହା ଦୂର ହୋଇ ଯାଇ ପାରେ ।

ଉପଦେଶ:—ଆମ ଦେଶରେ କାହାର ଛୁଆ ପିଲା ନ ହେଲେ ଦୈବକୁ ଦୋଷ ଦେଇ କପାଳକୁ ଠୁଙ୍କି ଚୁପହୋଇ ରହନ୍ତି । ଏହା କିନ୍ତୁ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଉପରେ ଯାହା ସବୁ ଲୁହାଗଲା ସେଥିରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଦୋଷରୁ ଛୁଆ ପିଲା ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ଅଥଚ ସେଥି ଭିତରୁ ଅଳ୍ପ କେତୋଟି ଦୋଷ ଛଡ଼ା ଅଧିକାଂଶ ଦୋଷ ଉପାୟ କରି ଦୂର କରି ଯାଇ ପାରେ । କେଉଁ ଦୋଷରୁ ଛୁଆ ପିଲା ହେଉ ନାହାନ୍ତି ଏହା ସାଧାରଣ ଲୋକେ ଠିକ୍ କରି ପାରିବା ସହଜ ନୁହେଁ । ଏ ହେତୁରୁ କାହାର ଛୁଆ ପିଲା ନ ହେଉ ଥିଲେ ସ୍ୱାମୀ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ଦୁହେଁ କୌଣସି ଭଲ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇ ତାଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ । ଆଜି କାଲି ଅନେକ ବାଞ୍ଝ ଉପାୟ କରି ଛୁଆ ପିଲାର ମା ହେଉଛନ୍ତି । ଖାଲି ନ ଜାଣିବା ଦୋଷରୁ ଆମେ ସବୁ ଉପାୟ କରୁନାହୁଁ ।

ଅନେକଙ୍କର ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ସନ୍ତାନ ହୋଇ ତେଣିକି ଗର୍ଭ ହେବା ଏକାବେଳେକେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଉପରୋକ୍ତ କୌଣସି ନା କୌଣସି ଦୋଷରୁ ହୋଇ ଥାଏ ଏବଂ ଉପାୟ କଲେ, ଅନେକ ସମୟରେ ଏ ଦୋଷ ଦୂର ହୋଇ ଯାଏ । ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ପାରି ଉପାୟ କରିବା ଉଚିତ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗର୍ଭ ସଞ୍ଚାରର ସମୟ

ଋତୁ ହେବାର କେତେ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଗର୍ଭ ସଞ୍ଚାର ହୋଇ ପାରେ ଏହା ଠିକ୍‌ରୂପେ କେହି କହି ପାରିବ ନାହିଁ । ତଥାପି ବଡ଼ ବଡ଼ ପଣ୍ଡିତମାନେ କହି ଅଛନ୍ତି ଯେ ଋତୁସ୍ରାବ ଆରମ୍ଭର ୧୦ଦିନ ପରେ ଓ ୧୮ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଗର୍ଭସଞ୍ଚାର ହୋଇଥାଏ ।

(ଚରକ ସୁଶ୍ରୁତ ଆଦି ବୈଦ୍ୟଶାସ୍ତ୍ରମାନଙ୍କରେ ଲେଖା ଅଛି ଯେ ଋତୁସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହେଲାକ୍ଷଣି ଚତୁର୍ଥ ଦିନ ଦିନ (ଅର୍ଥାତ୍ ମାସିକଆ ହେବାର ୪ର୍ଥ ଦିନରେ) ସ୍ତ୍ରୀ ଗାଧୁଆ ପାଧୁଆ କରି ସଫା ସୁତୁରା ହୋଇ ଭଲ ଲୁଗା ପଟା ପିନ୍ଧି ପ୍ରଥମେ ସ୍ୱାମୀ ସହିତ ଦେଖା କରିବ । ଏପରି କଲେ ଠିକ ସ୍ୱାମୀ ଅନୁରୂପ ଛୁଆ ହେବ । ସ୍ୱାମୀ ପାଖରେ ନ ଥିଲେ, ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ନମସ୍କାର କରିବ । ସେହିଦିନ ସ୍ତ୍ରୀ ତେଲରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ଖିରିପିଠା ଓ ପୁରୁଷ ଦିଅ ଦୁଧ ଆଦି ଖାଇବେ । ଖଟରେ ଶୋଇବାକୁ ଗଲା ବେଳେ ସ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରଥମେ ବାଁ ପାଦ ଉଠାଇ ଓ ପୁରୁଷ ଡାହାଣ ପାଦ ଉଠାଇ ଖଟ ଉପରକୁ ଉଠିବେ । ଏହିପରି ନିୟମ ପାଳନାରେ ସହବାସ ହେଲେ ଗର୍ଭ ସଞ୍ଚାର ହୁଏ ଓ ସେ ଗର୍ଭରୁ ସୁସ୍ଥ, ସବଳ ଓ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ଛୁଆ ହୁଅନ୍ତି । ପିଲା ଝିଲା ପାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛାକଲେ ସହବାସ ଆଗରୁ ଅନ୍ତତଃ ମାସେ ଖଣ୍ଡେ ସ୍ତ୍ରୀ, ପୁରୁଷ ଦୁହେଁ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ହୋଇ ରହିବା ଉଚିତ । ଏ କଥା କେତେ ଦୂର ସତ, ତାହା ଆଜିକାଲି କେହି ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖି ନାହାନ୍ତି । ଏ ସବୁ ବିଷୟରେ ଯେଉଁ ସବୁ ବହି ଆଜିକାଲି ବାହାରୁଛି, ତହିଁରେ ଏ ସୂକ୍ଷ୍ମ କଥା ଆଦୌ ଲେଖା ନାହିଁ ଏପରି ସ୍ଥଳେ ମହର୍ଷିମାନଙ୍କ କଥା ମାନିଲେ କ୍ଷତି କଣ ?)

ସଙ୍ଗମ ପରେ ଶୁକ୍ର-କୀଟାଣୁ କିପରି କୁଆଡ଼େ ଯାଏ ଓ କିପରି ଭ୍ରୂଣ ହୁଏ ତାହା ଆଗରୁ କୁହା ଯାଇ ଅଛି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କେଉଁ ଦିନ ଛୁଆ ଜନ୍ମହେବ ।

ବଡ଼ ବଡ଼ ପଣ୍ଡିତମାନେ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖି ଅଛନ୍ତି ଯେ ଗର୍ଭ ସାଧାରଣତଃ ୨୭୩ ଦିନ ରହେ, ଅର୍ଥାତ୍ ଗର୍ଭ ସଞ୍ଚାର ହେବା ଦିନ ଠାରୁ ଠିକ୍ ୨୭୩ ଦିନ ପରେ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହୁଏ । ଏଥିରେ ଯେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଦେଖା ନ ଯାଇଛି ଏହା ନୁହେଁ, ତେବେ ଏହା ହେଲା ସାଧାରଣ କଥା । କେଉଁ ଦିନ ଗର୍ଭ ସଞ୍ଚାର ହେଲା ଏହା ଜାଣିବା କାଠିକର ପାଠ । ତେଣୁ କେଉଁ ଦିନ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବ ଏହା ନିଶ୍ଚୟ କରି କହି ପାରିବା ଅସମ୍ଭବ । ସାଧାରଣତଃ ଋତୁ ହେବାର ୪।୫ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଗର୍ଭ ସଞ୍ଚାର ହୋଇଥାଏ, ଆଉ ଋତୁସ୍ରାବ ୩।୪ ଦିନ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ଛୁଆଁ ହେବାର ପ୍ରଥମ ଦିନ ଠାରୁ ଗଣିଲେ ତହିଁ ପରେ ୨୭୩ ଦିନ ଠାରୁ ୨୮୦ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ପିଲ ଜନ୍ମ ହେବାର ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଏ । ଅଧିକାଂଶ ଜାଗାରେ ଏହି ଗଣନା ଠିକ୍ ହୋଇଥାଏ । ଖୁବ ସାମାନ୍ୟ ଜାଗାରେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଘଟେ ।

ତଳେ ଗୋଟିଏ ତାଲିକା ଦିଆଗଲା । କେଉଁ ଦିନ ଋତୁ ହେଲା ପରେ ଆଉ ହୋଇନାହିଁ ଏହା ଜଣାଥିଲେ ଏହି ତାଲିକାରୁ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବାର ଦିନ ଜଣା ଯାଇ ପାରିବ । ତାଲିକାର ପ୍ରତି ଘରେ ତଳ ଉପର ହୋଇ ଦୁଇ ଧାଡ଼ିରେ ତାରିଖ ସବୁ ଲେଖାଅଛି, ଆଉ ପ୍ରତି ଧାଡ଼ି ଆରମ୍ଭରେ ଓ ଶେଷରେ ମାସର ନାମ ଲେଖା ଅଛି । ଯେଉଁ ମାସ ଯେଉଁ ତାରିଖରେ ଶେଷ ଋତୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା ଏହା ଉପର ଧାଡ଼ିର ତାରିଖରୁ ଜାଣି ଠିକ୍ ତା ତଳେ ଥିବା ତାରିଖ ଓ ସେହି ତଳଧାଡ଼ି ଆଗରେ କିମ୍ବା ମୁଣ୍ଡରେ ଥିବା ମାସର ନାମରୁ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବାର ତାରିଖ ଓ ମାସ ଜାଣି ପାରିବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗର୍ଭ ଲକ୍ଷଣ

ଋତୁ ବନ୍ଦ ହେବା, ପେଟ ବଢ଼ିବା ଓ ଛୁଆ ପେଟରେ ବୁଲିବା ଏ ସବୁ ହେଲା ଗର୍ଭର ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷଣ, କିନ୍ତୁ ଗର୍ଭସଞ୍ଚାର ହେବାର ମାଷେ ଦୁଇମାସ ମଧ୍ୟରେ ଏ ସବୁ ଏକାବେଳକେ ଦେଖା ଯାଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ପ୍ରତି ମାସରେ ଯେ ଯେ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ତାହା ତଳେ କ୍ରମିକରେ କୁହାଗଲା ।

ପ୍ରଥମ ମାସ:—ଋତୁ ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ସ୍ତନ ସଢ଼ି ସଢ଼ି ପଡ଼େ ଓ ଭାରି ଭାରି ଲାଗେ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ମାସ:—ଋତୁ ହୁଏ ନାହିଁ, ସକାଳୁ ବାନ୍ତି ମାଡ଼େ, ଅରୁଚି ହୁଏ, ମାଛ, ଦୁଧ, ପାନ ପ୍ରଭୃତି ଖାଇଲାବେଳେ ବେଳେ ବେଳେ ଗନ୍ଧାଏ, ସ୍ତନର ଭୃଣ୍ଡି କାଳିଆ ହୋଇ ପଡ଼ିଯାଏ, ତଳପେଟ ଟିକଏ ଟିକଏ ଭାରି ଭାରି ଲାଗେ । ଏହା ଛଡ଼ା ସ୍ତନ ଭାରି ଲାଗେ, ମଝିରେ ମଝିରେ ଠଣକେ ଓ ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ବଡ଼ ହେବାକୁ ଲାଗେ ।

ତୃତୀୟ ମାସ:—ପ୍ରଥମ ଦୁଇ ମାସ ଯାହା ଯାହା ଘଟିଥାଏ ତାହା ସବୁ ଘଟେ । ତା ଛଡ଼ା ସ୍ତନ ଚିପିଲେ ତହିଁରୁ ଲସା ବାହାରେ ।

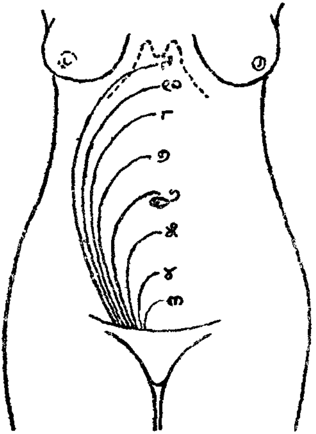
ଚତୁର୍ଥ ମାସ:—ଋତୁ ତ ବନ୍ଦଥାଏ, ତା ଛଡା ତଳ ପେଟ ଉପରେ ଜରାୟୁ ବଢ଼ ହେବାକୁ ଲାଗେ । ଅରୁଚି ଓ ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଏ ।

ପଞ୍ଚମ ମାସ:—ଏ ମାସରେ ଛୁଆ ପେଟ ଭିତରେ ବୁଲିବାର ମା ଜାଣିପାରେ । ଏହି ମାସଠାରୁ ଚିକିତ୍ସକମାନେ ଯନ୍ତ୍ରଦ୍ୱାରା ପେଟ ଉପରେ ଥିବା ଛୁଆର ଛାତି ଧୁକ୍ ଧୁକି ଶୁଣି ପାରନ୍ତି ଓ ଜରାୟୁର ଆକୁଞ୍ଚନ ସାମାନ୍ୟ ସାମାନ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।

ଷଷ୍ଠ ମାସ.—ପଞ୍ଚମ ମାସର ସବୁତକ ଲକ୍ଷଣ ଏ ମାସରେ ଦେଖା ଯାଏ ଏବଂ ଜରାୟୁ ବଢ଼ ହୋଇ ନାହି ଯାଏ ଉଠି ଥିବାର ଜଣାପଡ଼େ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସପ୍ତମ ମାସଃ—ଏ ମାସରେ ଜରାୟୁ ଖୁବ ବଡ଼ହୋଇ ଯାଇ ଥିବାରୁ ପେଟ ବେଶ ବଡ଼ ଦେଖା ଯାଏ, ଛୁଅ ଭଲକର ପେଟ ଉପରେ ବୁଲେ ଓ ଜରାୟୁ ସଙ୍କୁଚିତ ହେଉଥିବାର ଖୁବ୍ ଭଲ କର ଜଣା ପଡ଼େ । ଜରାୟୁର ଏହି ସଙ୍କୋଚନରେ କିଛି କଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ । ପେଟରେ ହାତ ଦେଲେ ଗୋଟାଏ ପିଣ୍ଡୁଲା ହାତକୁ ଲାଗେ । ଏହି ପିଣ୍ଡୁଲାଟି ଥରେ ଟାଣ ହୋଇ ଗୋଟା ହୋଇ ଯାଉ ଥିଲେ ଆଉ ଥରେ କଅଁଳ ହୋଇ ଯାଉଥାଏ ।



ଗର୍ଭ ହେବାର କେଉଁ ମାସରେ ଜରାୟୁର ଉପର ଅଂଶ କେଉଁଠାରେ ଥାଏ ତାହା ଏହି ଚିତ୍ରରୁ ଦେଖା-ଯାଏ ।

ଅଷ୍ଟମ ମାସଃ—ଜରାୟୁ ପ୍ରାୟ ଛାତି ହାଡ଼ଯାଏ ଉଠି ଯାଇଥାଏ ।

ନବମ ମାସଃ—ଜରାୟୁ ଛାତି ହାଡ଼ ଯାଏ ଉଠି ଯାଏ ।

ଦଶମ ମାସଃ—ଜରାୟୁ ଛାତି ହାଡ଼ ତଳକୁ ଖସି ଆସି ୮ମାସରେ ଯେଉଁପର ଥିଲ ସେହିପର ହୋଇ ଯାଏ କିନ୍ତୁ ପେଟ ଆଗକୁ ଝୁଲି ପଡ଼େ ।

ଉପରେ ଯେଉଁ ଯେଉଁ ଗର୍ଭଲକ୍ଷଣ ସବୁ କୁହାଗଲ ତାହାରେ ଋତୁ ବନ୍ଦ ହେବା ହେଉଛି ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷଣ । ଗର୍ଭ ସଞ୍ଚାର ଠାରୁ ଛୁଆ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଜନ୍ମ ହୋଇ ଯିବାର ଅନ୍ତତଃ ୬ ମାସ ଯାଏ ମଧ ଋତୁ ବନ୍ଦ ଥାଏ । କେବେ କେବେ କାହାର କାହାରଠାରେ ପ୍ରଥମ ମାସେ ଦୁଇ ମାସ ଋତୁ ହେବାର ଦେଖାଯାଇ ଥାଏ । ଏ ଅବସ୍ଥାରେ ଯେଉଁ ଋତୁସ୍ରାବ ହୁଏ ତାହାର ପରିମାଣ ଖୁବ୍ କମ । ବେଳେ ବେଳେ ପାଳିଜର, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଯକ୍ଷ୍ମା ଆଦି ରୋଗ ଯୋଗୁଁ ଦେହର ରକ୍ତ କମି ଯିବାରୁ ଋତୁ ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଏ, କିନ୍ତୁ ଏପରି ସ୍ଥଳେ ଗର୍ଭର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ କିଛି ବାହାରେ ନାହିଁ ।

ଗର୍ଭ ଆରମ୍ଭରେ ଯେଉଁ ଅରୁଚି ଓ ବାନ୍ତି ଆଦି ଲକ୍ଷଣ ବାହାରେ, ଜଣେ ଜଣଙ୍କଠାରେ ତାହା ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ ।

ଗର୍ଭ ଆରମ୍ଭ ହେବାର ଦୁଇ ତିନି ମାସ ମଧ୍ୟରେ ତଳ ପେଟ ଭାରି ଲାଗେ ଓ ହାତରେ ଟିପିଲେ ତଳ ପେଟରେ ଗୋଟାଏ ଗୋଟାଳିଆ ଜିନିଷ ହାତକୁ ଲାଗେ । ପେଟ ଭିତରେ ଅବୁ ହେଲେ ଏହିପରି ଜଣା ଯାଇ ପାରେ କିନ୍ତୁ ସେତେବେଳେ ଋତୁସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଅରୁଚି ଆଦି ଲକ୍ଷଣ ନ ଥାଏ ।

ଗର୍ଭ ହେବା ଦିନଠାରୁ ପେଟ ଅଳ୍ପେ ଅଳ୍ପେ ବଡ଼ ହେବାକୁ ଲାଗେ । ଡିମ୍ବକୋଷ ଆଦିରେ ଅବୁ ହେଲେ ପେଟ ମଧ ବଢ଼େ, କିନ୍ତୁ ଗର୍ଭର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ଥାଏ ନାହିଁ ।

ପେଟରେ ଛୁଆ ବୁଲିବାର ଜାଣି ପାରିଲେ ମନରେ ଆଉ କିଛି ସନ୍ଦେହ ରହେ ନାହିଁ । ଡାକ୍ତରମାନେ ମଧ୍ୟ ଛୁଆ ଛାତିର ଧୁକ୍ ଧୁକ ଶୁଣି ଗର୍ଭହେବା କଥା ନିଶ୍ଚୟ କରି କହି ଦିଅନ୍ତି ।

ଉପରୋକ୍ତ ଲକ୍ଷଣମାନଙ୍କ ଛଡ଼ା ଚରକ ଶୁଶ୍ରୁତ ଆଦି ବୈଦ୍ୟ-ଶାସ୍ତ୍ରମାନଙ୍କରେ ଆଉ କେତୋଟି କଥା ଲେଖା ଅଛି । ତାହା ଏହି—ଗର୍ଭ ହେଲେ ପାଟି ଭିତରେ ଛେପ ଜଳ ଜଳ କରେ, ଖଟା ଖାଇବାକୁ ମନ ହୁଏ, ପିଲଙ୍କ ଉପରେ ଶ୍ରଦ୍ଧା ବଢ଼େ, ଓଠ କାଳିଆସିଆ ପଡ଼ିଯାଏ, ଆଖିବ ଲ ଅଠା ଅଠା ଲାଗେ, ବାସନା ଜିନିଷ ଶୁଙ୍ଘିଲେ ବି ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ ଏବଂ ହାଇ ଆସେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରସୂତୀର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ

ପ୍ରସୂତୀମାନେ କଣ କଣ କରିବେ

ପରିଶ୍ରମ:— ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରସୂତୀର କୌଣସି କାମଦାମ କରିବାକୁ ମନ ହୁଏ ନାହିଁ, ସେ ଖାଲି ଶୋଇ ରହିବାକୁ ଭଲପାଏ। ଏହା ଭଲ ନୁହେଁ। ସବୁଦିନ କିଛି ନା କିଛି କାମ କରିବା ଉଚିତ। ଘରଧନ୍ଦା ବୁଝିଲେ ବେଶ୍ ହାଲୁକା ପରିଶ୍ରମ ହୁଏ, ତେଣୁ ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାମ ନ କଲେ ସୁଦ୍ଧା ଘରଧନ୍ଦା ବୁଝିବା ଦରକାର। ଏହିପରି ପରିଶ୍ରମ କଲେ ପ୍ରସବ ବେଳେ ବେଶି କଷ୍ଟ ଜଣା ପଡ଼େ ନାହିଁ। ଯେଉଁମାନେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ କିଛି କାମଦାମ ନ କରି ଖାଲି ଶୋଇ ଶୋଇ ଦିନ କଟାଇଥାନ୍ତି ପ୍ରସବ ବେଳେ ସେମାନେ କଷ୍ଟ ପାନ୍ତି।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ହାଡ଼ଭଙ୍ଗା ପରିଶ୍ରମ କରିବା, ଦୌଡ଼, ଧାପଡ଼ କରିବା, ଫୁଟ ଖେଳିବା, ଡିଆଁ ଡେଇଁ କରିବା, ଭାରି ଜିନିସ ଉଠାଇବା, ଲମ୍ବା ଗଛ ଚଢ଼ିବା ଆଦି କଠିନ ପରିଶ୍ରମ ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ। ଏଥିରେ ଅନିଷ୍ଟ ହୁଏ। ଘରଧନ୍ଦା କରିବାକୁ ଭଲ ନ ଲାଗିଲେ ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତ ଭାବରେ କିଛି ସମୟ ବୁଲି ବୁଲି କରିବ। ଗୋଡ଼ ହାତ ଘଷାଇ ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ଉପକାର ମିଳେ।

ଖୋଲା ପବନ:— ପ୍ରସୂତିଙ୍କ ଦେହକୁ ଖୋଲା ପବନ ଭାରି ହିତ, ତେଣୁ ଏ ସମୟରେ ଯେପରି ଯଥେଷ୍ଟ ଖୋଲା ପବନ ମିଳେ ତାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ। ଘରର କବାଟ ଝରକା ଆଦି ସବୁ କିଳି ବନ୍ଦ ହୋଇ ଶୋଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ—ଝରକା ଖୋଲି କାନ୍ଥ ଅଢୁଆଳରେ ଶୋଇବା ଦରକାର। ଏପରି କଲେ ଘର ଭିତରେ ପବନ ଖେଳିବ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅଥଚ ଦେହରେ ଥଣ୍ଡା ଲଗିବ ନାହିଁ । ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ସମୟ ଅଗଣା କିମ୍ବା ବାହାରେ ବୁଲାବୁଲି କଲେ ଖୋଲା ପବନ ମିଳିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟାୟାମ ହୋଇଥାଏ ।

ଗାଧୁଆ ପାଧୁଆ:—ନିଜ ନିଜ ଅଭ୍ୟାସ ଅନୁସାରେ ପ୍ରତିଦିନ ଥରେ ଲେଖାଏ ଥଣ୍ଡା କିମ୍ବା ଗରମ ପାଣିରେ ପୋଛି ପୋଛି ହୋଇ ଗାଧୋଇବା ଦରକାର । ଗାଧୋଇବା ଆଗରୁ ଦେହରେ ଭଲ ରକମ ତେଲ ମର୍ଦ୍ଦନ କରାଇବା ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ କଥା । ଏଥିରେ ମାଂସପେଶୀ ଦୃଢ଼ ହୁଏ, ଦେହ ଭଲ ରହେ ଅଥଚ ଗାଧୋଇବା ବେଳେ ଦେହରେ ଥଣ୍ଡା ଲଗେ ନାହିଁ । ପେଟରେ ତେଲ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ ନାହିଁ । ସମୁଦ୍ରରେ କିମ୍ବା ମଇଳା ପାଣିରେ ଗାଧୋଇବ ନାହିଁ । ଗର୍ଭ ଅବସ୍ଥାରେ ସମୁଦ୍ର ପାଣି ଦେହକୁ ଖରାପ କରେ । ମଇଳା ପାଣି ପେଟରେ ଥିବା ଛୁଆ ଓ ମା ଉଭୟଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଅନିଷ୍ଟ କର ।

ଖିଆପିଆ:—ପୁଅଝିଅର ଖାଇବା ପିଇବା ଉପରେ ପେଟରେ ଥିବା ଛୁଆର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିର୍ଭର କରେ । ଏ ହେତୁରୁ ଏ ବିଷୟରେ ଖୁବ୍ ସାବଧାନ ରହିବା ଉଚିତ । ଖାଇବା ପିଇବାରେ ବେନିୟମ ଘଟିଲେ ହଜମ କରିବା କ୍ଷମତା କମିଯାଏ, ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ଠିକ ସମୟରେ ଖାଇବ । ଗୁରୁପାକ ଜିନିଷ ଖାଇବ ନାହିଁ, ଏହା ଦ୍ୱାରା ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ ଖାଲି ଯେ ପେଟ ଖରାପ ହୁଏ ତାହା ନୁହେ, ତହିଁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦେହର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଂଶ ଓ ରକ୍ତ ଖରାପ ହୋଇ ଆଉ ଆଉ ଅନିଷ୍ଟ କରେ । ମା ବଡ଼ ହୋଇଛି, ସାମାନ୍ୟ ଦୋଷରେ ତା'ର ବେଶୀ କିଛି କ୍ଷତି ନହୋଇ ପାରେ, କିନ୍ତୁ ପେଟରେଥିବା ଛୁଆର ଦେହ ଅତ୍ୟନ୍ତ କୋମଳ ଥାଏ ତେଣୁ ମା'ର ଅପଥ୍ୟରେ ତାର ଭାରି ଅନିଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏକା ଥରକେ ବେଶୀ ଗୁଡ଼ାଏ ଖାଇବା ଖରାପ । ପେଟ ପୂରାଇ ଖାଇବ ନାହିଁ । ଭାତ, ଡାଲି, ତରକାରୀ, ରୁଟି, ଝୋଳ, ଲୁଚି

Digitized by srujanika@gmail.com

ମହନଭୋଗ, ଦୁଧ, ଘିଅ, ଅଣ୍ଡା, ମାଛ, ମାଂସ ଆଦି ସବୁ ଖିଆ ଯାଇ ପାରେ । ବେଶୀ ଗୁଡ଼ାଏ ମସଲା ଦିଆ ତରକାରୀ, ସାଗ, ସୋରିଷ ଓ ତେଲଥିଆ ଜିନିସ ଆଦି ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ବା ଶକ୍ତିସାର ଜିନିସଟି ଦେହପାଇଁ ଖାଲି ଯେ ଭାରି ଉପକାରୀ ତାହା ନୁହେଁ, ଏହା ନ ହେଲେ ନ ଚଳେ । ଦୁଧ, ଲହୁଣୀ ପାଚିଲା କଦଳୀ, ସପୁରୀ, ଆମ୍ବ, କମଳା, ଲେମ୍ବୁ ଆଦି ନାନା ପ୍ରକାର ଫଳ, ଗଜାବୁଟ, ଗଜା ମୁଗ, ଗହମ, ବିଲାତି ବାଇଗଣ, ପୋଇ, ଶାଗ ଆଦି ପତ୍ର ପତ୍ରବାରେ ଏହା ବେଶୀ ଥାଏ । ଏ ସବୁ ଜିନିସ ଖାଇଲେ ମା ରକ୍ତରେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ଭାଗ ବଢ଼େ ତେଣୁ ତାହା ଛୁଆ ଦେହକୁ ଯାଇ ପାରେ । ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ନ ହେଲେ ଦେହ ବଢ଼ିବା ଅସମ୍ଭବ । ମା ପେଟରେ ଛୁଆ ବଢ଼ିବା କଥା, ଏ ହେତୁରୁ ଏ ଜିନିସ ନିତାନ୍ତ ଦରକାର । ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ଅଭାବ ପଡ଼ିଲେ ଛୁଆ ପିଲା କିପରି ନ ହୁଅନ୍ତି ତାହା ଆଗରୁ କୁହା ଯାଇଅଛି, ତାହା ଛଡ଼ା ଏହା ଅଭାବରେ ପେଟ ଭିତରେ ଛୁଆ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଓ ଗର୍ଭସ୍ରାବ ଏବଂ ଗର୍ଭପାତ ଆଦି ନାନାଦି ବିକୃତି ମଧ୍ୟ ଦେଖା ଦେଇ ଥାଏ ।

ବୁଟ କିମ୍ବା ମୁଗ ଗଜାରେ ଖୁବ୍ ବେଶୀ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ଥାଏ, ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ କଞ୍ଚା କଞ୍ଚା ଗଜାବୁଟ କିମ୍ବା ଗଜାମୁଗ ଚୋପା ନ ଛଡାଇ ଅଦା ଓ ମିଶ୍ରି ସଙ୍ଗେ ଖୁବ ଭଲ କରି ଚୋବାଇ ଖାଇବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଦେହକୁ ଶକ୍ତିସାର ତ ଯିବ, ତା' ଛଡା ଝାଡ଼ା ମଧ୍ୟ ଖୋଲସା ହେବ ।

ଚା, କାଫି, ଅଫିମ, ଗଞ୍ଜେଇ, ଗୁଣ୍ଡି, ଦାନ୍ତଘସା ଗୁଡାଖୁ ଆଦି ଜିନିଷ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେ । ଏଥିରେ ବଡ଼ ମଣିଷଙ୍କର ହଠାତ୍ ବେଶି କିଛି ଅନିଷ୍ଟ ନ ହୋଇ ପାରେ, କିନ୍ତୁ ପେଟରେ ଥିବା ଶିଶୁଟି ଛୁଆଟିର ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନିଷ୍ଟ ହେବାର ଭୟ ଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆମ୍ଭେ ସଦାବେଳେ କିଛି ନା କିଛି କାମ କରୁଁ । ଶୋଇଥିବା ବେଳେ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେବା, ନିଶ୍ୱାସ ମାରିବା ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟ ଲାଗି ଥାଏ ଏହିପରି ଯେତେ ଯାହା କାମ ହେଉଛି ତହିଁରେ ଦେହର କିଛି ନା କିଛି କ୍ଷୟ ହୁଏ ଓ ତହିଁ ଫଳରେ ଦେହ ଭିତର କେତେକ ମଇଳା ଜମା ହୁଏ । ଏହା ଛଡ଼ା ଖାଇବା ଜିନିଷ ହଜମ ହେବାବେଳେ ତହିଁରୁ କେତେକ ଦୂଷିତ ଜିନିଷ ବାହାର ରକ୍ତରେ ମିଶେ । ଏ ହେଲା ସାଧାରଣ ଦେହ କଥା, ପୁଅାତି ଦେହରେ ଏ ସବୁ ତ ଥାଏ, ତା ଛଡ଼ା ତା ରକ୍ତରେ ଛୁଆ ଦେହର ମଇଳାତକ ମଧ୍ୟ ମିଶେ । ଏ ସବୁ ମଇଳା ବାହାର ନ ଯାଇ ଦେହରେ ଜମିଲେ ରକ୍ତ ବିଷାକ୍ତ ହୋଇ ଯାଏ ଓ ଫଳରେ ପୁଅାତିର ନାନାପ୍ରକାର ଅସାଧ୍ୟ ରୋଗ ହୁଏ, ଏପରିକି ପ୍ରାଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଧ୍ୟ ବାହାରି ଯାଇ ପାରେ । ଏ ତ ହେଲା ପୁଅାତି କଥା, ଏ ସବୁ ମଇଳା ଜମିଲେ ପେଟରେ ଥିବା ଛୁଆର ଅବସ୍ଥା କହିଲେ ନ ସରେ । ରକ୍ତ ଦେହର ଗୃହଅାଡ଼େ ଖେଳି ଯେଉଁଠି ଯେଉଁ ମଇଳା ହେଉଛି ତାହା ଧୋଇ ଧାଇ ନେଇ ଆସୁଛି ଆଉ ମୂତ୍ରଗ୍ରନ୍ଥି ବା ବୃକ୍କ (Kidney) ବୋଲି ଦେହରେ ଯେଉଁ ଯନ୍ତ୍ର ଅଛି ତାହା ସେହି ରକ୍ତରୁ ମଇଳାତକ ମୂତ୍ରରୂପେ ବାହାର କରି ଦେଉଅଛି । ଆଉ କେତେକ ମଇଳା ମଧ୍ୟ ଝାଳ ବାଟେ ବାହାରି ଯାଉଅଛି । ଏହି ପରି ଭାବରେ ଦେହ ଭିତର ମଇଳା ବାହାରି ଯାଉ ଥିବାରୁ ଯେତେ ବେଶୀମୂତ୍ର ହେବ କିମ୍ବା ଝାଳ ବୋହିବ ସେତେ ବେଶି ମଇଳା ବାହାରି ଯିବାର ସୁବିଧା ପାଇବ । ଏ ହେତୁରୁ ପୁଅାତିମାନଙ୍କର ପରିସ୍ରା ଯେପରି ଖୋଲସା ହେବ ତାର ଉପାୟ କରିବା ଦରକାର । ଯେତେ ପାଣି ପିଇବ ପରିସ୍ରା ସେତେ ଖୋଲସା ହେବ ଏହା ସିଧା କଥା, ଅତଏବ ପୁଅାତି ମାନଙ୍କର ମନଇଚ୍ଛା ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ । ଆମଦେଶରେ ପୁଅାତି ମାନଙ୍କୁ ଭଲ କରି ମୁନାଏ ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହା ଫଳରେ ଭାରି ଅନିଷ୍ଟ ହୁଏ । ଆମ ଉପକାର ପାଇଁ ଭଗବାନ ଯେଉଁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପାଣି ପବନ, ଦେଇ ଅଛନ୍ତି, ତାହା ଅସରନ୍ତି ଭଣ୍ଡାର, ଆଉ ଭାଗ୍ୟ ଯୋଗେ ଆମେ ବଞ୍ଚିଅଛେଁ । ଏଥିରେ ପଇସାଟିଏ ବି ଲାଗେ ନାହିଁ, ଆମେ ଖାଲି ବ୍ୟବହାର କରି ପାରିଲେ ହେଲା । ଭଗବାନଙ୍କର ଏ ଅବାରିତ ଦାନ ଦୁଇଟି ହେଉଛି ସାକ୍ଷାତ ଅମୃତ, ଯେତେ ବ୍ୟବହାର କରିବ ଦେହ ତେତେ ଭଲ ରହିବ । ଏହା ଦେହକୁ କ୍ଷତି କରେ, ଏ କଥା ଭାବିବା ମଧ୍ୟ ପାପ ।

ଭାତ ଖାଉ ଖାଉ କିମ୍ବା ଠିକ୍ ଖାଇ ସାରିବା ପରେ ପାଣି ପିଇବ ନାହିଁ । ଏଥିରେ ପେଟ ଭିତରେ ଥିବା ପାଚକ ରସ ପାଣିଆ ହୋଇ ଯିବାରୁ ଖାଦ୍ୟ ଭଲ ହଜମ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏ ହେତୁରୁ ଖାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପାଣି ନ ପିଇ ଘଣ୍ଟାଏ ଖଣ୍ଡେ ପରେ ପିଇବ ।

କୋଷ୍ଠ ପରିଷ୍କାରଃ—ଝାଡ଼ା ସଫା ନ ହେଲେ ତାହା ଅନ୍ତ ଭିତରେ ଜମା ହୋଇ ପରେ ତହିଁରୁ ନାନା ପ୍ରକାର ବିଷାକ୍ତ ଜିନିଷ ବାହାରି ରକ୍ତରେ ମିଶେ । ଏହା ଫଳରେ ପୁଅଁଗାର ମୁଣ୍ଡ ବଥାଏ, ଦେହ ମାନ୍ଦା ଜଣାଯାଏ ଓ ପେଟରେ ଥିବା ଛୁଆର ଅନିଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏ ହେତୁରୁ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳ ସନ୍ଧ୍ୟା ଦୁଇଓଳି ଝାଡ଼ା ଯେପରି ସଫା ହେବ ତହିଁ ପ୍ରତି ନଜର ରଖିବ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଝାଡ଼ା ଖୋଲସା ନ ହୁଏ, ଝାଡ଼ା ହେଉ ବା ନ ହେଉ, ସେମାନେ ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟା, ଦିନକେ ଦୁଇଥର, ପାଇଖାନାକୁ ଯାଇ ଅନ୍ତତଃ ଖାଲି ବସି ଆସିବା ଉଚିତ । ଏପରି କଲେ ଗୋଟାଏ ଅଭ୍ୟାସ ପଡ଼ିଯାଏ ଓ ଫଳରେ ଝାଡ଼ା ଖୋଲସା ହୁଏ ।

ସକାଳୁ ଉଠି ଦାନ୍ତ ଘଷି ସାରି ଗିଲାସେ ବାସୀ ପାଣି ପିଇବା ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଝାଡ଼ା ଖୋଲସା ହୋଇଥାଏ । ସକାଳୁ ଗଜା ବୁଟ କିମ୍ବା ଗଜା ମୁଗ ଅଦା ଓ ମିଶ୍ରି ସଙ୍ଗେ ଭଲ କରି ଚୋବାଇ ଖାଇଲେ ଏବଂ ପ୍ରତିଦିନ ପାଚିଲା କଦଳୀ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ବେଲ, ପିଜୁଳି ଆଦି ଖାଇଲେ ଝାଡ଼ା ଖୋଲସା ହୁଏ । ଶୋଇଲା ବେଳେ ଏବଂ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଭୋରରୁ ଉଠିଲାକ୍ଷଣି ଗିଲାସେ ଖଣ୍ଡେ ଉଷୁମ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଅନେକ ପୁଅଝିଙ୍କର ଝାଡ଼ା ଖୋଲସା ହେବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏ ସବୁ ଉପାୟର ଦ୍ୱାରା ଯଦି ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ନ ହୁଏ ତେବେ ଯଷ୍ଟିମଧୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ତହିଁରୁ ଭରିଏ ଖଣ୍ଡେ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଖାଇ ଦେଲେ ସକାଳୁ ଗଢ଼ିକର ଗୋଟିଏ ଝାଡ଼ା ହୋଇଥାଏ କିନ୍ତୁ ଏହା ପ୍ରତିଦିନ ଲଗ ଲଗ ଦେବା ଠିକ ନୁହେଁ । ତିନ, ଚାରିଦିନ ଅନ୍ତର ଥରେ ଲେଖାଏ ଦେବ । ସକାଳୁ ତ୍ରିଫଳାପାଣି ପିଇଲେ ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ ଓ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଦୋଷ ଥିଲେ ତାହା କଟିଯାଏ । ଏ ସବୁଥିରେ ଝାଡ଼ା ନ ହେଲେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ । ପୁଅଝିମାନଙ୍କୁ ନିଜେ ନିଜେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଭେଙ୍କ ଦେବ ନାହିଁ ।

ଶୋଇବା :— ପ୍ରତିଦିନ ଅନ୍ତତଃ ସାତଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ଦରକାର, ଏହା ବୋଲି ଯେ ଦିନଯାକ ଶୋଇ ରାତିରେ ଚଅଁଇବ ଏହା ନୁହେଁ। ରାତି ଅନିଦ୍ରା ହେବା ଭାରି ଖରାପ । ଠିକ୍ ନଅଟା ବେଳୁ ଶୋଇବ ଓ ଭୋରରୁ ଉଠିବ । ଦିନ ବେଳେ ଘଣ୍ଟାଏ ଖଣ୍ଡେ ବିଛଣାରେ ବିଶ୍ରାମ ନେବ । ରାତିରେ ଖାଇସାରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନ ଶୋଇ ଅନ୍ତତଃ ଘଣ୍ଟାଏ ଖଣ୍ଡେ ପରେ ଶୋଇବ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ପୁଅଝିଙ୍କ ଗୋଡ଼ରେ ଶିରାସବୁ ବାହାରି ପଡ଼ିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଗଲେ ଶୋଇଲା ବେଳେ ଗୋଡ଼ ତଳେ ମାଣ୍ଡି ଦେଇ ଗୋଡ଼ ଉଚ୍ଚ କରି ରଖିବ ।

ଲୁଗାପଟା—ଅଣ୍ଟାରେ କଟି କରି ଲୁଗା ପିନ୍ଧିବ ନାହିଁ । ଏପରି ପିନ୍ଧିଲେ ଛୁଆ ଉପରେ ଆଘାତ ଲାଗିବ ଓ ଗର୍ଭାଶୟ ଭଲ ରକମ ବଢ଼ି ନ ପାରି ବଙ୍କେଇ ଯିବ । ତେଣୁ ପ୍ରସବ ବେଳେ ଅଧିକ କଷ୍ଟ ହେବ ଓ ଛୁଆ ବିକଳାଙ୍ଗ ହେବାର ଭୟ ରହିବ । ଅନେକ ସମୟରେ ଏହି ଦୋଷରୁ ପୁଅଝି ଓ ଛୁଆର ଭାରି ଅନିଷ୍ଟ ହୋଇଥିବା ଦେଖା ଯାଇଅଛି । ସବୁବେଳେ ଫେଟ ଢୋଲାଇ ରଖିଥିବ । ପୁଅଝିଙ୍କ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପେଟରେ ଅଣ୍ଟା ଲଗିବା ଭାରି ଖରାପ । ସ୍ତନ ତଳକୁ ଝୁଲି ନ ପଡ଼ିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଜାମା ପିନ୍ଧିବ । ଏହି ଜାମା ଦେହକୁ ବେଶୀ କଷ୍ଟ ହେବା ଠିକ ନୁହେଁ ।

ଏଣେତେଣେ ଯିବା :—ଗାଡ଼ି ଧଡ଼ ଧଡ଼ରେ ଗର୍ଭପାତ ଓ ଗର୍ଭ ସ୍ରାବର ଭୟ ଥାଏ, ତେଣୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଗାଡ଼ି ଶଗଡ଼ ଚଢ଼ି ଏଣେ ତେଣେ ଯିବା ଭଲ ନୁହେଁ । କେଉଁ ଆଡ଼େ ଯିବାକୁ ନିହାତି ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ଗର୍ଭ ହେବାର ପଞ୍ଚମ ମାସଠାରୁ ସପ୍ତମ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଯାଇ ପାର । ଏହା ଆଗରୁ କିମ୍ବା ପରେ ଯିବନାହିଁ ।

ସହବାସ—ଗର୍ଭ ସଞ୍ଚାର ହେଲା ଦିନଠାରୁ ସହବାସ ଏକାବେଳେକେ ଉଚିତ ନୁହେ । ପ୍ରଥମ ତିନିମାସ ମଧ୍ୟରେ ସହବାସ ଦ୍ୱାରା ଗର୍ଭପାତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ପ୍ରଥମ ତିନିମାସ ପରେ ତେଣିକି ୨।୩ ମାସ ସହବାସ ଦ୍ୱାରା ବିଶେଷ କିଛି ଆଶଙ୍କା ଥାଏ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ତହିଁ ପରେ ସହବାସ ମୋଟେ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଗର୍ଭପାତ ଓ ଗର୍ଭସ୍ରାବ ତ ହେବା ଖୁବ୍ ସମ୍ଭବ ତା ଛଡ଼ା ପୁଅଝିଅର ପ୍ରାଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଶଙ୍କା ହୋଇପାରେ ।

ସ୍ତନର ଭଣ୍ଟି :—ସ୍ତନର ଭଣ୍ଟି ପ୍ରତିଦିନ ଭଲକରି ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର ରଖୁଥିବ, ତା ନ କଲେ ସେ ବାଟଦେଇ ବାହାରର ନାନା ପ୍ରକାର ବିଷାକ୍ତ ଜିନିସ ଭିତରକୁ ଯିବ, ତେଣୁ ଥନଦରି ପଡ଼ିବାର ଭୟ ରହିବ ।

ଯେଉଁ ମାନଙ୍କର ଭଣ୍ଟି ଖୁବ୍ ଛୋଟ, ସେମାନେ ପ୍ରତିଦିନ ଧୋଇ ସାରିବା ପରେ ଟିକିଏ ଗୁଆଘିଅ ଫୁଟାଇ ନେଇ ତାହା ଉଷୁମ ଥାଉଁ ଥାଉଁ ଭଣ୍ଟି ଉପରେ ମାଲିସ କରିବେ ଏବଂ ମଝିରେ ମଝିରେ ଭଣ୍ଟିକୁ ଟିକିଏ ଲମ୍ବାଉଥିବେ । ଏହାକଲେ ଭଣ୍ଟି ବଡ଼ିଯିବ ଓ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେଲେ ତାର ଦୁଧ ଖାଇବାରେ କିଛି ଅସୁବିଧା ହେବ ନାହିଁ । ଅନେକଙ୍କର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଭଣ୍ଡି ଭାରି ନରମ ଥାଏ ତେଣୁ ଛୁଆ ଚୁଚୁମିଳ ବେଳେ ତାହା ଫାଟିଯାଏ । ଭଣ୍ଡି ନରମ ହୋଇଥିଲେ ତାହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଟିକିଏ ଓଡ଼ିକଲନ୍ (Eu de Cologne) ମିଶା ପାଣିରେ ଧୋଇଲେ ତାହା ଶକ୍ତ ହୋଇ ଯାଏ ।

ମନ :—ସର୍ବଦା ମନ ଖୁସି ରଖିବ । ଆକସ୍ମିକ ଦୁଃଖ ଭୟ ଆଦିରେ ଗର୍ଭସ୍ରାବ ହୋଇ ପାରେ, ଏଥିପାଇଁ ଅନେକଙ୍କର ରାତିରେ ଡରିବାଦ୍ୱାରା ତହିଁଆରଦିନ ଗର୍ଭସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ । ଏସବୁ ଯେପରି ନ ଘଟେ ତାର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରିବ ।

ଅଭ୍ୟାସ:—ନିଜର ସମସ୍ତ କାମ ଦାମ ଠିକ୍ ନିୟମିତ ଭାବରେ କରିବ । ଦେହ ପା, ନଖ ଓ ବାଳ ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କାର ରଖିବ, ସଫା ଲୁଗା ପିନ୍ଧିବ ଓ ସଫା ବିଛଣାରେ ଶୋଇବ । ଅପରିଷ୍କାର ରହିଲେ ଦେହରେ ତ କାଛୁ କୁଣ୍ଡିଆ ଆଦି ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ହେବ, ତା ଛଡ଼ା ପ୍ରସବ ପରେ ସୂତିକା ରୋଗ ହେବାର ଭୟ ରହିବ ।

ଚରକ ଶୁଶ୍ରୁତ ଆଦି ବୈଦ୍ୟଶାସ୍ତ୍ରମାନଙ୍କରେ ଲେଖାଅଛି ଯେ ପୁଅଝି ଧରୁବେଳେ ଖୁସି ଓ ସଫା ସୁତୁରା ରହିବ, ବେଶ ଭୂଷା ଓ ଧଳା ଲୁଗା ପିନ୍ଧୁଥିବ; ମଙ୍ଗଳକର୍ମ, ଦେବସେବା ଆଦି କରିବ; ମଇଳା ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଏବଂ ଖରାପ ଜିନିଷପାଖ ପଶିବ ନାହିଁ, ଶୁଖିଲା, ବାସୀ, ସଢ଼ା ପଚା ଜିନିଷ ଖାଇବ ନାହିଁ, ଖାଲି ଘରେ ରହିବ ନାହିଁ, ଶ୍ମଶାନ ବାଟେ ଯିବ ନାହିଁ, ମନରେ ରାଗ ଓ ଭୟ ଆଣିବ ନାହିଁ ଏବଂ ମିଠା ଚିକ୍କଣ ଜିନିଷ ଖାଇବ । ଏହି ସମୟରେ ମନରେ ଯେଉଁସବୁ ଭାବ ହେବ ପିଲର ସ୍ୱଭାବ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ହେବ । ଏ ହେତୁରୁ ବାଜେ ଉପନ୍ୟାସ ଆଦି ନ ପଢ଼ି, ପଢ଼ିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେଲେ ରାମାୟଣ, ମହାଭାରତ, ଭାଗବତ ଆଦି ଧର୍ମ୍ମ ଶାସ୍ତ୍ର ପଢ଼ିବ ଓ ମନରେ ସର୍ବଦା ଭଲକଥା ଚିନ୍ତା କରିବ । କେବେହେଲେ କଳି କଜିଆ କରିବ ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପୁଅ ହେବ କି ଝିଅ ହେବ

କିପରି ଜାଣିବ ?

ପୁଅ ହେବ କି ଝିଅ ହେବ ଏହା ଜାଣିବା ପାଇଁ ଚରକ ଓ ସୁଶ୍ରୁତ ଆଦି ବୈଦ୍ୟଶାସ୍ତ୍ରମାନଙ୍କରେ ଅନେକ କଥା ଲେଖା ଅଛି । ତାହା ଏହି :—

ପୁଅ ହେବାର ଲକ୍ଷଣଃ :—ପୁଅଟି ଗର୍ଭଗଲା ବେଳେ କିମ୍ବା କିଛି ଧରିଲା ବେଳେ ଆଗକରି ଡାହାଣ ପାଦ କିମ୍ବା ଡାହାଣ ହାତ ଉଠାଉ ଥିବ । ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ବହୁତ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁଥିବ । ପେଟ ଦେଖିବାକୁ ଗୋଲ ହୋଇଥିବ । ଆଗ କରି ଡାହାଣ ସ୍ତନରୁ ଦୁଧ ବାହାରିବ । ମୁହଁ ସଦାବେଳେ ହସ ହସ ହେଉଥିବ ଓ ତାର ଡାହାଣ ଆଖି ବଡ଼ ଦେଖା ଯାଉଥିବ ।

ଝିଅ ହେବାର ଲକ୍ଷଣ :—ପୁଅଟି ଗର୍ଭଗଲା ବେଳେ କିମ୍ବା କିଛି ଧରିଲା ବେଳେ ଆଗକରି ବାଁ ଗୋଡ଼ କିମ୍ବା ବାଁ ହାତ ଉଠାଉଥିବ । ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ବହୁତ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁଥିବ । ତା'ର ପେଟ ଦେଖିବାକୁ ଲମ୍ବାଳିଆ ହୋଇଥିବ । ଆଗ କରି ବାଁ ସ୍ତନରୁ ଦୁଧ ବାହାରିବ । ନାଚ ଗୀତ ଆଦି ଶୁଣିବାକୁ ତାକୁ ଭଲ ଲାଗୁଥିବ । ବାଁ ଆଖି ବଡ଼ ଦେଖା ଯାଉଥିବ ଓ ମନରେ ବେଳେ ବେଳେ ଭୟ ହେଉଥିବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସାଦ୍ଖିଆ

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ନାନା ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପାଇଁ ଓ ନାନା କଥା ଦେଖିବା ପାଇଁ ମନ ବଳାନ୍ତି । ଏହାକୁ ସାଦଖିଆ କହନ୍ତି । ଦେଶ ବିଦେଶରେ ଯେଉଁ ସାଦଖିଆ ପ୍ରଥା ଅଛି ତାହା ଏଥିରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଅଛି । ଚରକ ଶୁଶ୍ରୁତ ଆଦି ବୈଦ୍ୟଶାସ୍ତ୍ର-ମାନଙ୍କରେ ଏହି ସାଦଖିଆ ବିଷୟରେ ଲେଖା ଅଛି ଯେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ଯାହା ଯାହା ଇଚ୍ଛା କରିବେ ତାହା ଦେବାରେ ହେଳା କରିବ ନାହିଁ । ଇହିଁରେ ହେଳା କଲେ ପେଟରେ ଥିବା ପିଲା କଣା, କୁଜା, ଜଡ଼ ଅନ୍ଧ ହୋଇ ବିକଳାଙ୍ଗ ହେବାର ଭୟ ଥାଏ । ସାଦ-ଖିଆ ଜିନିଷ ଦେଲେ ପିଲା ସୁସ୍ଥ, ସବଳ ଓ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ହୁଏ । ଏହିସବୁ ଶାସ୍ତ୍ରକାରମାନେ କହି ଅଛନ୍ତି ଯେ ପୁଆତି ରାଜାଙ୍କୁ ଦେଖିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କଲେ ପିଲା ଭାଗ୍ୟବାନ୍, ବେଶଭୂଷା ପ୍ରତି ମନ ଦେଲେ ପିଲା ସଉକିନିଆ, ଯୋଗୀ ଋଷି ଦେଖିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କଲେ ପିଲା ଧାର୍ମିକ, ଦିଅଁ ଦେବତାଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ମନ କଲେ ପିଲା ସୁଚରିତ୍ର, ବାଘ, ସିଂହ ଆଦି ହିଂସ୍ର ଜନ୍ତୁ ଦେଖିବାକୁ ମନ ବଳାଇଲେ ପିଲା ହିଂସ୍ର ପ୍ରକୃତିକ, ପଶୁମାଂସ ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କଲେ ପିଲା ବଳବାନ୍ ଓ ବାହୁଅ ଏବଂ ଚଢ଼େଇ ମାଂସ ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କଲେ ପିଲା ଡରକୁରା ହୁଏ ।

ପୁଆତିକୁ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବମାନେ ସାଦଖିଆ ଖାଇବାକୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାନ୍ତି । ଜଗି ରଖି ଏପରି ସାଦଖିଆ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏକାବେଳେକେ ବେଶୀ ଗୁଡାଏ, ଲଗ ଲଗ ଦୁଇ ଘର ଜାଗା କମ୍ବା କୌଣସି ପ୍ରକାର ଗରିଷ୍ଠ ଜିନିଷ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ—ଏପରି କଲେ ନିଜର ତ ଅନିଷ୍ଟ ହେବ ତା ଛଡ଼ା ଛୁଆର ମଧ୍ୟ ଅନିଷ୍ଟ ହେବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ବିକୃତି

ପିଲାଦିନୁ ଠିକ ଭାବରେ ଚଳିଥିଲେ ଓ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଜାଗି ରହି ଚଳିଲେ ସବୁ କଥା ସୁରୁଖୁରୁରେ କଟିଯାଏ ଓ ଅତି ସହଜରେ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହୁଏ କିନ୍ତୁ ଜାଣିକରି ହେଉ ବା ଅଜାଣତାରେ ହେଉ କୌଣସିରେ ତ୍ରୁଟି ହେଲେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ବିକୃତିସବୁ ଦେଖାଦିଏ । ଆମ ଦେଶରେ ସାଧାରଣତଃ ଯେଉଁସବୁ ବିକୃତି ଦେଖାଯାଏ ସେ ବିଷୟରେ ଦୁଇ ଚାରି କଥା ତଳେ କୁହାଗଲା ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ବିକୃତି:—

୧ । ବେଶୀ ଗୁଡ଼ାଏ ବାନ୍ତି ହେବା
୨ । ପାଟି ଭିତରେ ଛୋପ କଳା କଳା ହେବା ଓ ଦାନ୍ତ ପୀଡ଼ା କରିବା
୩ । ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ
୪ । ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଝାଡ଼ା
୫ । କୋଷ୍ଠ ବଦ୍ଧ
୬ । ଦେହ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲେଇ ହେବା
୭ । ସ୍ତନ ଟଣକା
୮ । ଜର
୯ । ଭଲ ନିଦ ନ ହେବା
୧୦ । ଅର୍ଶ
୧୧ । ରକ୍ତହୀନତା
୧୨ । ରକ୍ତସ୍ରାବ
୧୩ । ଗର୍ଭସ୍ରାବ, ଗର୍ଭପାତ

Digitized by srujanika@gmail.com

୧୪ । ବକ୍ଷୁତ ଭ୍ରଣ

୧୫ । ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ପ୍ରସ୍ରାବ ହେବା, ପ୍ରସ୍ରାବ ଝରିବା, ପ୍ରସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯିବା ଓ ଘନ ଘନ ପ୍ରସ୍ରାବ ହେବା

୧୬ । ବଳାଗଣ୍ଡି, ଆଖି ତଳପତାଆଦି ଫୁଲିବା, ମୁଣ୍ଡ ବଥାଇବା, ମୁଣ୍ଡ ଧରିବା, ଆଖିକୁ ଝାପ୍ସା ଝାପ୍ସା ଦିଶିବା, ଆଖିରେ ଜୁଳୁଜୁଳିଆ ବାହାରିବା ଏବଂ ବାତ ମାରି ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୋଇଯିବା ଆଦି ବିଷଦୋଷ ଲକ୍ଷଣ

୧୭ । ପେଟ ଭିତରେ ପିଲା ମରିଯିବା

୧୮ । ଅସ୍ଥାନରେ ଗର୍ଭ

ଦେଶୀ ଗୁଡାଏ ବାନ୍ତି ହେବା:—ଗର୍ଭ ସଞ୍ଚାର ହେବାର ପ୍ରଥମ ଦୁଇମାସ ଭିତରେ ପେଟ ଘାଣ୍ଟି ହୋଇ ବାନ୍ତି ଦେଖାଇବା କିମ୍ବା ବେଳେ ବେଳେ ବାନ୍ତି ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକକଥା । ଏହା ତୃତୀୟ ମାସ ବେଳକୁ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ବାନ୍ତିର ମାତ୍ରା ଖୁବ ବେଶି ହେଲେ କିମ୍ବା ତୃତୀୟ ମାସ ବେଳକୁ ବନ୍ଦ ନ ହେବାର ଦେଖିଲେ ଏହା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବୋଲି ମନେ କରିବାକୁ ହେବ । ବେଳେ ବେଳେ ଏତେ ବେଶି ବାନ୍ତି ହୁଏ ଯେ ପେଟରେ ପାଣି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖାଇ ଦିଏନାହିଁ, ଫଳରେ ପୁଅଟି ଏକାବେଳେକେ କାହାଲ ହୋଇପଡ଼େ । ତାର ରକ୍ତ ଶୁଖିଯାଏ, ଜରହୁଏ ଦେହ ମୁଣ୍ଡ ପୋଡ଼ା ଜଳା କରେ ଏବଂ ଟିକିଏ ହେଲେ ଶୋଇ ବସି ହୁଏ ନାହିଁ । ସନ୍ନିପାତ ହୋଇ ପ୍ରାଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାହାରି ଯାଇଥିବାର ମଧ୍ୟ ଦେଖା ଯାଇଛି ।

ପ୍ରତିକାର:—ରୋଗୀକୁ ଗୋଟିଏ ଏକଣା ଅନ୍ଧାରୁଆ ଘରେ ଚୁପ୍ କରି ଶୁଆଇ ରଖିବ ଓ ତା ପାଖକୁ ଏଣୁ ତେଣୁ ଲୋକ ଛାଡ଼ିବ ନାହିଁ । ସକାଳୁ ଉଠିଲା କ୍ଷଣି ଦାନ୍ତ ଘଷି ଅଧସେର ଅନ୍ଦାଜ ଗରମ-ପାଣିରେ ଗୋଟିଏ ଗୁରୁଆ ଚାମୁଚରେ ଗୁମୁଚେ ବାଇସୋଡ଼ା (Sodium

Digitized by srujanika@gmail.com

Bicarbonate) ମିଶାଇ ଉଷୁମ ଥାଉ୍ ଥାଉ୍ ପିଆଇ ଦେବ । ଏହା ପିଇ ଦେଲା ମାତ୍ରେ ଯେ ବାନ୍ତି ନ ହେବ ଏହା ନୁହେଁ, ତେବେ ଖୁବ୍ ଅଧିକ ଉତ୍ତରରେ ବେଶ ଉପକାର ମିଳିବ । ବେଶୀ ଗୁଡ଼ାଏ କିଛି ଖାଇବାକୁ ନ ଦେଇ ପାଣିଆ ଢୋଲ ଦହି, ଛେନା ପାଣି, ବାର୍ଲି ପାଣି, ସରବତ, ଫଳର ରସ ଆଦି ପାଣିଆ ଜିନିଷ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଆଖୁକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଗୁଲା କରି ଚୋବାଇବାକୁ ଦେଲେ ରସ ପେଟକୁ ଯିବ, ଅଥଚ ବାନ୍ତି ମାଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଅନେକଙ୍କ ପେଟରେ ପାଣିଆ ଜିନିଷ ରହେ ନାହିଁ ଅଥଚ କାଠୁଆ ଜିନିଷ ରହେ । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଝଳ ରୁଟି, ମୋହନ ଭୋଗ, ଆଳୁ ଚଟଣି, ମୁଢ଼ି, ଖଇ ଆଦି ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇ ପାରେ । ସମସ୍ତଙ୍କ ଦେହରେ ସବୁ ଜିନିଷ ସମାନ ଭାବରେ ଚଳେ ନାହିଁ , ତେଣୁ ଦେଖି ଶୁଣି ରୋଗୀ ଅନୁସାରେ ପଥ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ । ମିଶ୍ରି କମଳା ନବାତର ସରବତ ଯେତେ ପିଇବାକୁ ଦେବ ତେତେ ଭଲ ।

ଭଜା ହୋଇଥିବା ମୁଢ଼ିକୁ କିଛି ନେଇ ଅଧଗିଲାସ ଅନ୍ଦାଜ ପାଣିରେ ପକାଇ ଦେବ । ସେହି ପାଣିକୁ ପିଇଲେ ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଧୂଆ ପାଣିରେ ଖଣ୍ଡେ କାଗଜି ଲେମ୍ବୁ ଚୋପା ଦଳି ସେହି ପାଣିକୁ ଦେଲେ ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

ଚଳେ ପାଣିରେ ଚୋପାଏ ଟିଙ୍କଚର ଆଇଓଡ଼ିନ୍ (Tincture Iodine) ମିଶାଇ ୩।୫ ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତର ପାନେ ଲେଖାଏ ଦିନ ଭିତରେ ୨।୪ ଥର ଦେଲେ କିମ୍ବା ଅଡ୍ରେନାଲିନ୍ କ୍ଲୋରାଇଡ ସଲିଉସନ (Adrenaline Chloride Solution 1 in 1000) ରୁ ୮।୧୦ ଚୋପା ଜଳ ଚଳେ ରଖିଲେ ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଏ ସବୁ ଉପଚାର କରି ଖୁବ୍ ଯଦି ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ନ ହେବ ତେବେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିକାର କରାଇବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପାଟି ଭିତରେ ଛାପ କଳ କଳ ହେବା :—ଅନେକ ସମୟରେ ପାଟି ଭିତରେ ଏତେ ଛାପ କଳ କଳ କରେ ଯେ ପୁଅଟି ଅଥୟ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା କିଛି ଯନ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଏହାର ସେପରି କିଛି ପ୍ରତିକାର ନାହିଁ । ତେବେ ପାଟିରେ ଗୁଆଖଣ୍ଡେ ଜାକିଲେ ଉପକାର ମିଳିପାରେ ।

ଦାନ୍ତପୀଡ଼ା:—ପାଟି ଭିତରେ ସବୁବେଳେ ଛାପ କଳ କଳ ହେଲେ ସମୟେ ସମୟେ ଖଟା ଖାଇଲାପରି ଦାନ୍ତ ପଗ୍ରସ ହୋଇଥାଏ, ତେଣୁ କିଛି ଚୋବାଇଲା ବେଳକୁ କାଟେ । ଏପରି ହେଲେ ଦିନ ଭିତରେ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇଥର ଜାମୁ ଦାନ୍ତକାଠିରେ ଦାନ୍ତ ଘଷିବ ଓ ପ୍ରତି ୩।୪ ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତର ଥରେ ଲେଖାଏ ଫିଟିକିରି ପାଣିରେ କୁଳି କରିବ । ପଇସାକର ଫିଟିକିରି ହେଲେ ୨।୩ ଦିନ ଯିବ ।

ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ:—ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେବା ବଡ଼ ଖରାପ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଖାଲି ଯେ ପେଟ ଖରାପ ହୋଇ କଷ୍ଟ ଦିଏ ତା ନୁହେଁ, ପେଟ ଭିତରେ ଥିବା ପିଲାର ମଧ୍ୟ ଅନିଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏ ହେତୁରୁ ପୁଅଟିର ଯେପରି ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗ ନ ହେବ ତହିଁ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବ । ଏଥିପାଇଁ ତାକୁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଗରିଷ୍ଠ ଜିନିଷ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଖାଇବା ବିଷୟରେ ବେନିୟମ କରିବ ନାହିଁ । ଅଳ୍ପ ଟିକିଏ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପ୍ରତିକାର କରିବ । ଖାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପାଣି ନ ପିଇ ଖାଇ ସାରିବାର ଘଣ୍ଟାଏ ଖଣ୍ଡେ ପରେ ପାଣି ପିଇଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଦୋଷ ଭାଙ୍ଗିଯିବ ।

ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଝାଡ଼ା:—ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଦୋଷରୁ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଝାଡ଼ା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଏଥିରେ ପେଟ ଫୁଲେଇ ହୋଇ ଲଗ ଲଗ ପତଳା ଝାଡ଼ା ହୁଏ । ପୁଅଟିଙ୍କଠାରେ ଏହା ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଖରାପ ବିକୃତି । ଏହା ଫଳରେ ମା ଓ ଛୁଆ ଉଭୟଙ୍କର ଅନିଷ୍ଟ ଘଟିଥାଏ । ଖାଇବା ବିଷୟରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

କଟକଣା ରଖିଲେ ଏହା କମିଯାଏ । ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଝାଡ଼ା ଦେଖାଦେଲେ କେବଳ ବାର୍ଲି, ପାଳୁଅ, ଛେନାପାଣି ଆଦି ଖାଇବାକୁ ଓ ମନ ଇଚ୍ଛା ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବ । ଏଥିରେ ଝାଡ଼ା ନ କମିଲେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରାଇବ ।

କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧ :—ଝାଡ଼ା ଖୋଲସା ନ ହେଲେ କଣ ହୁଏ ଏବଂ ତାର ପ୍ରତିକାର କଣ ଏହା ଆଗରୁ କୁହା ଯାଇଅଛି । ତ୍ରିଫଳା ପାଣି ଦ୍ୱାରା ଝାଡ଼ା ଖୋଲସା ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମଧ୍ୟ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଦୋଷ ଓ ଦାନ୍ତପୀଡ଼ା କମିଯାଏ ।

ଦେହ ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା :—ପୁଅଟିମାନଙ୍କର ଏହା ଗୋଟିଏ ଖରାପ ଲକ୍ଷଣ । ବେଳେ ବେଳେ ଦେହ ମୁଣ୍ଡ ଏତେ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ ଯେ ମୋଟେ ଶୋଇ ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ତହିଁ ଫଳରେ ପୁଅଟିର ନାନା ପ୍ରକାର ଅନିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଖାଇବା ପିଇବାରେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଘଟିଲେ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଶରୀର କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ । ଏ ହେତୁରୁ ଦେହ ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇ ହେବାର ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବ । ନିୟମିତ ଭାବରେ ଲଘୁପାକ ଜିନିଷ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ଓ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଦୋଷ ଘଟିଥିଲେ ତାହା ଭଲ କରାଇ ଦେବ ଏବଂ ଝାଡ଼ା ଖୋଲସା ହେଉ ନ ଥିଲେ ତହିଁର ପ୍ରତିକାର କରିବ । ପୁଅଟିକୁ ଅନ୍ୟ କିଛି ଖାଇବାକୁ ନ ଦେଇ ଖାଲି ଦୁଧ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ଅନେକ ସମୟରେ ଦେହ ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଏ । ଖାଇବା ପିଇବା ବିଷୟ ଠିକ କରି ସାଢ଼େ ପାଣ୍ଟିଏ (Pint) ଖଣ୍ଡେ ପାଣିରେ ଛୋଟ ଚା ଚାମଚରେ ଚାମଚେ ଖଣ୍ଡେ ବାଇସୋଡ଼ା (Sodium bicarbonate) ମିଶାଇ କିମ୍ବା ସମାନ ପରିମାଣର ଇଉକାଲିପଟ୍‌ସ ଅଏଲ (Eucalyptus Oil) ଓ ସୋରିଷ ତେଲ ଏକାଠି ମିଶାଇ ଦେହରେ ମାଲିସ୍ କଲେ

Digitized by srujanika@gmail.com

କୁଣ୍ଡିଆ କମିଯାଏ । ଅସଜ ଥାନ କୁଣ୍ଡାଇ ହେଉଥିଲେ ତାହା ସଦାବେଳେ ଶୁଖିଲ ରଖିବ ।

ଅସଜ ଥାନରେ ଚମ ଉକୁଣୀ ହେଲେ କମ୍ବା ପେଟ ଭିତରେ ଦଣିପୋକ ହେଲେ ଅସଜ ଥାନ ମଧ୍ୟ ଭାରି କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ । ଅସଜ ଥାନ ଖୁଅର କରଦେଇ ସେଠାରେ ଇଉକାଲିପଟେସ୍ ତେଲ କମ୍ବା ପିପରମିଣ୍ଟ ତେଲ ଲଗାଇଲେ ଚମ ଉକୁଣୀ ମରଯାନ୍ତି । ପେଟରେ ଦଣିପୋକ ହୋଇଥିଲେ ଷ୍ଟେଠ ଗ୍ରଁ ଗୃମୂତରେ ଗୃମୁଗ୍ରଏ ସଫା ଲୁଣ ଅଧସେର ଅନ୍ଦାଜ ପାଣିରେ ଗୋଳି ମଳଦ୍ୱାର ବାଟେ ପିଚକାରୀ ଦେଇ ଦେବ । ତାହାହେଲେ ଦଣିପୋକଗୁଡ଼ିକ ମରିଯିବେ । ଏ ସବୁ କରି ସୁଦ୍ଧା ଯଦି କୁଣ୍ଡିଆ ନ କମେ ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେବ । ଅନେକେ ଲଜ୍ଜାକରି କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା କଥା କାହାକୁ କହନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ସ୍ତନଟଣକା:—ପୁଆତିଙ୍କର ସ୍ତନ ବେଳେ ବେଳେ ଠଣକେ ଓ କେବେ କେବେ ଠଣକା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପୀଡ଼ା ହୋଇ ଫୁଲି ଲାଲ୍ ପଡ଼ିଯାଏ । ଏପରି ବକୁଭ ଦେଖିଲେ ଖଣ୍ଡେ ତଉଲିଆ ଫୁଟନ୍ତା ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ଚିପୁଡ଼ି ଦେଇ ସହିଲା ଭଳି ଉଷୁମ ଥାଉ ଥାଉ ସ୍ତନ ଉପରେ ପକାଇ ବାମ୍ଫ ସେକ ଦେବ ଓ ଦିନ ଭିତରେ ୩।୪ ଥର ଫୁଟନ୍ତା ଘିଅ ଥଣ୍ଡା କରି ଉଷୁମ ଥାଉ ଥାଉ ସେଠାରେ ଲଗାଇବ । ଏଥିରେ ନ କମିଲେ କମ୍ବା ଅନାବନା ପଡ଼ିଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରାଇବ ।

ଜର,—ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଜର ହେଲାକ୍ଷଣି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପ୍ରତିକାର କରି ତାହା ଭଲ କରି ଦେବ । ଜର ଭଲ ନ ହେଲେ ଗର୍ଭସ୍ରାବ ଓ ଗର୍ଭପାତ ଏବଂ ଏପରି କି ପୁଆତିର ଜୀବନ ସଂଶୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଘଟିପାରେ । ଆଜି କାଲି ଆମ ଦେଶରେ ପାଲଜର ଖୁବ୍ ବେଶୀ ଦେଖା ଯାଉଅଛି ଓ ତାହା ଫଳରେ ବହୁତ ଗର୍ଭ ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଉଅଛି । ପାଲଜରର ଏକମାତ୍ର ଅବ୍ୟର୍ଥ ମହୌଷଧ ହେଉଛି କୁଇନାଇନ୍ । ଏହା ବ୍ୟବହାର କଲେ ଅତି ସହଜରେ ପାଲଜର ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ଅନେକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ ପାଲଜର ପାଇଁ କୁଇନାଇନ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଗର୍ଭ ହୋଇଥିଲେ ତାହା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ମାତ୍ରା ଅନୁସାରେ କୁଇନାଇନ ଖାଇଲେ କିଛି ଅନିଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ, ଅଥଚ ଅତି ଅଳ୍ପକେ ଜର ଛାଡ଼ିଯାଏ ।

କିଛି ପଥ୍ୟ କରି ତା ପରେ ପାନକୁ ୩।୪ ଗ୍ରେନ କରି ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ୪ ପାନ କୁଇନାଇନ୍ ଖାଇବ । ଖାଲି ପେଟରେ କୁଇନାଇନ୍ ଖାଇବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ ।

ଭଲ ନିଦ ନ ହେବା ;—ଅନେକ ପୁଅଝିଅଙ୍କର ଭଲ ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ । ଶୋଇବା ଆଗରୁ ଏଣୁ ତେଣୁ ଚିନ୍ତା ମନରେ ଆସିଲେ ଭଲ ମଣିଷଙ୍କର ବି ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ, ତେଣୁ ଶୋଇବା ଆଗରୁ ମନରେ କିଛି ଚିନ୍ତା ନ ରଖି ଝରକା ଆଦି ଖୋଲି ଶୋଇବ । ଏଥିରେ ଭଲ ନିଦ ନ ହେଲେ ଶୋଇବା ଆଗରୁ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ୧୦।୧୫ ମିନିଟ ଗୋଡ଼ ବୁଡ଼ାଇ ରଖିବ ଓ ତହିଁ ପରେ ଗୋଡ଼ ଭଲ କରି ପୋଛି ପୋଛି କରି ତଳିପାରେ ସୋରିଷ ତେଲ ମାଲିସ କରିବ । ଏପରି କଲେ ଭଲ ନିଦ ହୋଇଥାଏ ।

ଅର୍ଶ ,—ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଝାଡ଼ା କବଜି ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବେଳେ ବେଳେ ଅର୍ଶ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଏପରି କିଛି ଦେଖିଲେ ମଳ ଦ୍ୱାରରେ ଖୁବ୍ ଉଷୁମ ଉଷୁମ ବାମ୍ଫ ସେକ ଦେବ ଓ ଝାଡ଼ା ଖୋଲସା ରଖିବା ପାଇଁ ସକାଳୁ ଛଟାଙ୍କିଏ ଅନ୍ଦାଜ

Digitized by srujanika@gmail.com

ତ୍ରିଫଳା ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବ । ଏଥିରେ ନ କମିଲେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେବ ।

ରକ୍ତହୀନତା :—ଜର ହେଉ, ବାନ୍ତି ହେଉ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାରଣରୁ ହେଉ ପୁଅାତୀ ଦେହରୁ ରକ୍ତ କମିଗଲେ ତାର ମୁହଁ, ଓଠ, ଗାଲ ଆଦି ଶେଥା ପଡ଼ିଯାଏ ଓ ହାତ ଗୋଡ଼ ଫୁଲେ । ଏହିପରି ଅବସ୍ଥାରେ ସେ ପ୍ରସବ କଲେ ତାର ହୃଦଯନ୍ତ୍ର ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ଯାଇ ପ୍ରାଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାହାରି ଯାଇ ପାରେ । ଏହା ଛଡ଼ା ପ୍ରସବ ଆଗରୁ ମଧ୍ୟ ଗର୍ଭ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଇ ପାରେ । ଏହି ସବୁ କାରଣରୁ ପୁଅାତୀ ଦେହରୁ ରକ୍ତ ଶୁଖି ଯାଇଛି ବୋଲି ମନରେ ସନ୍ଦେହ ହେଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରାଇ ଭଲ କରାଇ ଦେବ ।

ରକ୍ତ ସ୍ରାବ :—ଗର୍ଭ ସଞ୍ଚାର ହେଲାକ୍ଷଣି ଋତୁସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ ତାହା ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ମନ୍ଦ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଲକ୍ଷଣ ବୋଲି ଜାଣିବ । ଏହି ବିକୃତ ମଧ୍ୟ ଗର୍ଭପାତର ପ୍ରଥମ ଲକ୍ଷଣ । ଏ ହେତୁରୁ 'ରକ୍ତ ସ୍ରାବ ଦେଖା ଦେଲା କ୍ଷଣି ଭଲେମାନ୍ଦ ହେଲା ନ କରି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରାଇବ । ସାଧାରଣ ଲୋକେ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ତେବେ ପାଖରେ ଚିକିତ୍ସକ ନ ଥିଲେ ଡେରି ନ କରି ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ଡକାଇ ପଠାଇବ ଓ ପୁଅାତୀକୁ ଗୋଟିଏ ଏକଣା ଝରୋଳା ଘରେ ଚୁପ୍ କରି ଶୁଆଇ ଦେବ । ତାକୁ ମୋଟେ ଉଠିବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ । କିଛି କଲି ଚୂନ ପାଣିରେ ଗୋଳି ସ୍ଥିର କରି ରଖିଦେବ । କିଛିକ୍ଷଣ ପରେ ଚୂନତକ ତଳେ ବସିଯିବ ଓ ଉପରେ ସଫା ପାଣି ଦେଖାଯିବ । ସେହି ପାଣିରୁ ଘ ଘଣ୍ଟାରେ ଘଣ୍ଟାଏ ନେଇ ତହିଁରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ତେଲେ ଅଣ୍ଡାପାଣି ମିଶାଇ ରୋଗୀକୁ ପିଆଇ ଦେବ । ଥରକେ ରକ୍ତ-ବନ୍ଦ ନ ହେଲେ ପ୍ରାୟ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତରରେ ଏହିପରି ପାନେ ଲେଖାଏ ପିଆଇ ଦେଉଥିବ । ପୁଅାତି ଶୋଇଥିବା ଖଟର ଗୋଡ଼ ଆଡ଼କୁ ଇଟାଦେଇ ସେ ପଟ ଗୃଖଣ୍ଡେ ଖଣ୍ଡେ ଉଚ୍ଚ କରିଦେବ । ପୁଅାତି ତଳେ ଶୋଇଥିଲେ ତା ଅଣ୍ଟାଠାରୁ ତଳକୁ ତକିଆ ଦେଇ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଦେବ । ପାଣିଆ ରକ୍ତ ହେଉ ବା ମୁଣ୍ଡା ରକ୍ତ ହେଉ ଯାହା କିଛି ବାହାରୁ ଥିବ ତାହା ଗୋଟିଏ ମାଟି ସରାରେ ରଖି ଦେଉଥିବ ; ଡାକ୍ତର ଆସିଲେ ତାଙ୍କୁ ଦେଖାଇବ । ଗର୍ଭସ୍ରାବ ହେଉଥିଲେ ସେ ତାହା ଦେଖି ଜାଣି ପାରିବେ । ଗର୍ଭସ୍ରାବରେ ବେଳେ ବେଳେ କେତେକ ଅଂଶ ଜରାୟୁ ଭିତରୁ ବାହାରି ଯାଏ ଓ ଆଉ କେତେକ ଅଂଶ ରହିଯାଏ । ଏହା ଜରାୟୁ ଭିତରେ ପଚି ନାନା ପ୍ରକାର ଅନିଷ୍ଟ ଘଟାଏ । ଫଳରେ ପୁଅାତିର ପ୍ରାଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାହାରି ଯାଏ । ସ୍ରାବତକ ରହିଥିଲେ ତାହା ଦେଖି ଡାକ୍ତର ସବୁ ଜାଣି ପାରିବେ । ଜରାୟୁ ଭିତରେ କିଛି ରହି ଯାଇଥିଲେ ସେ ତାହା ବାହାର କରି ଦେବେ ।

ଗର୍ଭ ସଞ୍ଚାରର ପ୍ରଥମ ତିନି ମାସ ମଧ୍ୟରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ ଗର୍ଭସ୍ରାବର ଆଶଙ୍କା ହୁଏ । ତୃତୀୟ ମାସରେ ଗର୍ଭସ୍ରାବର ଆଶଙ୍କା ବେଶୀ । ଏ ହେତୁରୁ ଏହି ସମୟରେ ପୁଅାତିର ବିଶେଷ ଯତ୍ନ ନେବା ଉଚିତ । ୪ର୍ଥ, ୫ମ ଓ ୬ଷ୍ଠ ମାସମାନଙ୍କରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ କମ୍ ଦେଖାଯାଏ । ତଥାପି ଏକାବେଳେକେ ଯେ ଦେଖା ନ ଯାଏ ଏହା ନୁହେ । ୭ମ ମାସଠାରୁ ତେଣିକି ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ ପୁଅାତି ଓ ଛୁଆ ଉଭୟଙ୍କର ଅନିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଗର୍ଭପାତ ହେବା ଆଗରୁ ତ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ, ତାହା ଛଡ଼ା ଆଉ ଏକ କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୁଏ । ତାହା ଏହି :—ସାଧାରଣତଃ ଫୁଲ ଜରାୟୁର ଉପର ଆଡ଼କୁ ଲାଗିଥାଏ, ଏ ହେତୁରୁ ଆଗ ପିଲା ଜନ୍ମହୁଏ ଓ ତାହାପରେ ଫୁଲ ପଡ଼େ 'କିନ୍ତୁ କ୍ୱଚିତ୍ ଏଥିରେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଘଟିଲେ, ଅର୍ଥାତ୍ ଫୁଲ ଜରାୟୁର ତଳ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପାର୍ଶ୍ୱେ ଜରାୟୁଗ୍ରୀବା ମୁହଁର ଠିକ୍ ଉପରେ ଲଗି ଥିଲେ ଆଗକରି ଫୁଲ ନ ପଡ଼ି ଛୁଆ ବାହାରି ପାରେ ନାହିଁ । ଏ ହେତୁରୁ ପ୍ରସବ ହେବା ଆଗରୁ ଜରାୟୁ ଦେହରୁ ଫୁଲ ଖସିବାକୁ ଲାଗେ । ତେଣୁ ସେ ସ୍ଥାନରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୁଏ । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଖୁବ୍ କମ ସ୍ରାବ ହୁଏ ଓ କିଛି କଷ୍ଟ ଜଣା ପଡ଼େ ନାହିଁ । ଏପରିକି ପୁଅଝି ଶୋଇଥିଲା ବେଳେ ମଧ୍ୟ ତା' ଅଜାଣାରେ ସାମାନ୍ୟ କିଛି ସ୍ରାବ ହୋଇଯାଏ । ଏହିପରି ଥରେ ଅଳପ ସ୍ରାବ ହୋଇ ପୁଣି ୮।୧୦ ଦିନ ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଏ, ତା' ପରେ ଆଉ ଥରେ ସ୍ରାବ ଦେଖା ଯାଏ । ଏହିପରି ମଝିରେ ମଝିରେ ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣରେ ସ୍ରାବ ଦେଖାଯାଇ ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଉଥାଏ କିନ୍ତୁ ଶେଷରେ ହଠାତ ଏତେ ବେଶୀ ରକ୍ତ ବାହାରେ ଯେ ପୁଅଝି କଥା କେଇ ଆଣି ଥୋଇ ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ଖୁବ ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ମା ଛୁଆ ଦୁହେଁ ମରିଯା'ନ୍ତି । ଏହିପରି ଭାବରେ ଆମଦେଶରେ କେତେ କେତେ ପୁଅଝି ଅକାରଣେ ମରୁଛନ୍ତି । ଅଥଚ ଟିକିଏ ହୁସିଆର ହେଲେ ସେମାନେ ମରନ୍ତେ ନାହିଁ । ଗର୍ଭ ହେବାର ୭ମାସ ପରେ ଯେତେବେଳେ ଯଦି ରକ୍ତସ୍ରାବ ଦେଖା ଦିଏ, ସେ ସ୍ରାବ ଯେତେ ଅଳ୍ପ ହେଉ ପଛେ ଓ ତହିଁରେ ମୋଟେ କଷ୍ଟ ନ ଥାଉ ପଛେ, ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଡକାଇ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଇବ । ସେ ଆସିବା ଯାଏ ଅପେକ୍ଷା ନ କରି ଆଗରେ ଯେପରି ଯାହା କରିବାକୁ କୁହା ଯାଇଅଛି ତାହା କରିବ ।

ଗର୍ଭସ୍ରାବ (Abortion) ଓ ଗର୍ଭପାତ (Miscarriage)

ଗର୍ଭ ସଞ୍ଚାର ହେବାର ଅଠେଇଶ ସପ୍ତାହ ପରେ ପ୍ରସବ ହେଲେ ଛୁଆ ବଞ୍ଚିବାର ଦେଖାଯାଏ କିନ୍ତୁ ଏହା ଆଗରୁ ପ୍ରସବ ହେଲେ ଛୁଆ ବଞ୍ଚେ ନାହିଁ । ଗର୍ଭସଞ୍ଚାରିତ ୩ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଗର୍ଭନଷ୍ଟ ହେଲେ ତାହାକୁ ଗର୍ଭସ୍ରାବ କହନ୍ତି । ୩ମାସ ପରେ ଗର୍ଭ ନଷ୍ଟ ହେଲେ ତାକୁ ଗର୍ଭପାତ କୁହାଯାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗର୍ଭସ୍ରାବ ଓ ଗର୍ଭପାତର କାରଣ ଏବଂ ତାହାର ପ୍ରତିକାର:—

୧ । ଉପଦଂଶ (Syphilis):—କୌଣସି ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ କିମ୍ବା ତାର ସ୍ୱାମୀଠାରେ ଉପଦଂଶ ରୋଗ ଥିଲେ, ବାରମ୍ବାର ଗର୍ଭସ୍ରାବ କିମ୍ବା ଗର୍ଭପାତ ହୁଏ । ଏ ହେତୁରୁ କାହାର ଏପରି ହେଉଥିଲେ ତାକୁ ଏବଂ ତାର ସ୍ୱାମୀକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଇ ଓ ସେମାନଙ୍କର ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ଉପଦଂଶ ଅଛି କି ନାହିଁ ଏହା ଜାଣିନେବ । ଉପଦଂଶ ଥିବାର ଜାଣିଲେ ଚିକିତ୍ସା କରାଇ ତାହା ଭଲ କରାଇ ଦେବ । ଗର୍ଭସ୍ରାବ କିମ୍ବା ଗର୍ଭପାତର କାରଣ କେବଳ ଉପଦଂଶ ହୋଇ ଥିଲେ ତାହା ଭଲ ହେବା ପରେ ଆଉ ଗର୍ଭନଷ୍ଟ ହେବ ନାହିଁ ।

୨ । ଅନେକ ଦିନ ଜ୍ୱର, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ କିମ୍ବା ଆମାଶୟ (Dysentery) ଆଦି ରୋଗରେ ପଡ଼ି ପୁଅଝିଅର ରକ୍ତ ଶୁଖି ଗଲେ ମଧ୍ୟ ଗର୍ଭସ୍ରାବ ଓ ଗର୍ଭପାତ ହୋଇଥାଏ । ପାଳିଜ୍ୱର, ବାତଜ୍ୱର ଆଦିରେ ପଡ଼ି ଆମ ଦେଶରେ ଅନେକଙ୍କର ଗର୍ଭନଷ୍ଟ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏହେତୁରୁ କୌଣସି ପୁଅଝିଅକୁ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଜ୍ୱର ଆଦି ହେଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାହା ଭଲ କରାଇଦେବ ।

୩ । ହୃଦ୍‌ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ଗର୍ଭନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଉପଯୁକ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କଦ୍ୱାରା ଛାତି ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ଦୋଷ ଥିଲେ ତାହା ଭଲ କରାଇ ଦେବ ।

୪ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଅନେକଙ୍କ ଦେହରେ ଏକ ପ୍ରକାର ବିଷ ଉଠି ନାନାପ୍ରକାର ଅସୁଖ ହୁଏ ଏବଂ ଗର୍ଭସ୍ରାବ ଓ ଗର୍ଭପାତ ହୋଇଥାଏ । କିପରି ବିଷ ଉଠେ, ଏହା କିପରି ଜାଣିବ ଓ ତହିଁରେ କ'ଣ କରିବ ଏ ସବୁ କଥା ପରେ କୁହାଯିବ ।

୫ । ଭୟ, ଦୁଃଖ, କ୍ରୋଧ ଆଦି କାରଣରୁ ଅନେକ ସମୟରେ ଗର୍ଭନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ସେଥିରେ ଭୟ ତହିଁ ଅରବକ ଗର୍ଭିଣୀ କା

୫

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗର୍ଭପାତ ହେବାର ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଗର୍ଭିଣୀକୁ ସର୍ବଦା ଯତ୍ନରେ ରଖିବ । ତା ମନରେ ଯେପରି କୌଣସି ପ୍ରକାର ଭୟ କିମ୍ବା ଦୁଃଖ ନ ହୁଏ କିମ୍ବା ସେ ରାଗରେ ନ ରହେ ତହିଁ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେଉଥିବ ।

୬ । ଅନେକ ସମୟରେ ନାନାଦି କାରଣରୁ ଜରାୟୁ ନିଜ ସ୍ଥାନରୁ ଖସିଯାଏ କିମ୍ବା ଓଲଟି ଯାଏ ଏବଂ ତହିଁ ଫଳରେ ନାନାଦି କଷ୍ଟ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଗର୍ଭନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କଦ୍ୱାରା ଏହାର ପ୍ରତିକାର କରାଇବ ।

୭ । ଗର୍ଭ ସଞ୍ଚାରର ପ୍ରଥମ ୩।୪ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ସହବାସ କଲେ କେବେ କେବେ ଗର୍ଭସ୍ରାବ ଘଟିଥାଏ । ଏ ହେତୁରୁ ଏ ସମୟରେ ସହବାସ ମୋଟେ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ପ୍ରସବ ସମୟ ନିକଟ ହୋଇ ଆସିଲେ ଅର୍ଥାତ୍ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଶେଷ ଦୁଇମାସ ମଧ୍ୟରେ ସହବାସ କଲେ ଭ୍ରୂଣକୁ ଘେରାଇ ରଖିଥିବା ପତଳା ମୁଣା ଫାଟି ଯିବାର ଭୟଥାଏ ତେଣୁ ସେ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ସହବାସ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ମୋଟ ଉପରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ଗର୍ଭିଣୀ ଓ ଭ୍ରୂଣର ମଙ୍ଗଳ ପାଇଁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ସହବାସ ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

୮ । ହାଡ଼ଭଙ୍ଗା ପରିଶ୍ରମ କରିବା, ଅସମାନ ରାସ୍ତା ଉପରେ ଧଡ଼ ଧଡ଼ ଗାଡ଼ି ଚଢ଼ି ଯିବା, ସେଠୁ ଖସଡ଼ି ଯିବା, ପେଟରେ କିଛି ବାଜି ଯିବା ଆଦି ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଗର୍ଭନଷ୍ଟ ହୋଇ ଗର୍ଭସ୍ରାବ ଓ ଗର୍ଭପାତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ସେ ସବୁ ଯେପରି ନ ହୁଏ ତହିଁ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବ ।

୯ । ପେଟ ଭିତରେ ଥିବା ଭ୍ରୂଣର ନାଡ଼ୀ ମୋଡ଼ି ହୋଇଗଲେ କିମ୍ବା ତହିଁରେ ଗଣ୍ଠି ପଡ଼ିଗଲେ ଭ୍ରୂଣ ଦେହକୁ ଖାଦ୍ୟ ଯିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ଓ ଫଳରେ ଗର୍ଭନଷ୍ଟ ହୋଇ ଗର୍ଭପାତ ହୁଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

୧୦। ଜରାୟୁର ଶ୍ଳେଷ୍ମିକ ଝିଲ୍ଲିରେ ପ୍ରଦାହ ହେଲେ ଗର୍ଭସ୍ରାବ ଓ ଗର୍ଭପାତ ହୋଇଥାଏ।

୧୧। ଅନେକେ ମନ୍ଦ ଅଭିପ୍ରାୟରେ ଗର୍ଭନଷ୍ଟ କରିବାକୁ ବସନ୍ତି ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ଜରାୟୁ ଗ୍ରୀବାର ରନ୍ଧ୍ରରେ ଶଳେଇ କାଠି ଭର୍ତ୍ତି କରି ଦିଅନ୍ତି। ଏହା ଫଳରେ ଗର୍ଭସ୍ରାବ ଓ ଗର୍ଭପାତ ହୋଇଥାଏ।

୧୨। ପେଟ ଉପରେ ଅଧିକ ଚୋଟ ହେଲେ ଅନେକ ସମୟରେ ଗର୍ଭସ୍ରାବ ଓ ଗର୍ଭପାତ ହୋଇଥାଏ।

୧୩। ଜରାୟୁ କିମ୍ବା ଡିମ୍ବକୋଷ ଦେହରେ ଅର୍ବୁଦ ହେଲେ ଗର୍ଭସ୍ରାବ ଓ ଗର୍ଭପାତ ହୁଏ।

୧୪। ସୀସା, ଦୀପକ (Phosphorus) ଆଦି ଧାତୁ ଜିନିଷ ବଡ଼ ବିଷାକ୍ତ। ଏପରି କିଛି ବିଷ ଦେହ ଭିତରକୁ ଗଲେ ଗର୍ଭନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ।

୧୫। ଆମ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଏକପ୍ରକାର ଜିନିଷ ଥାଏ ତାକୁ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ (Vitamine) କହନ୍ତି। ଏହି ଜିନିଷଟି ଆମ ଦେହ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଦରକାର। ଏହା ନ ଥିଲେ, ଖାଦ୍ୟରେ ଅନ୍ୟ ଯେତେ ଯାହା ସବୁ ଥାଉ ପଛେ, ତହିଁରେ ଦେହ ମୋଟେ ଉଧାଏ ନାହିଁ, ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ହୁଏ, ଛୁଆ ପିଲା ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ବା ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା ବଞ୍ଚନ୍ତି ନାହିଁ। ଅନେକ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ଅଛି। ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ-ପ୍ରାଣର ଗୁଣ ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ। ଏକ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ଅଛି, ତାହାର ଅଭାବ ଘଟିଲେ ଛୁଆ ପିଲା ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ, ଯଦିବା ଗର୍ଭ ହୁଏ ସେ ଗର୍ଭ ରହେ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଯଦି ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହୁଏ, ସେ ଛୁଆ ବଞ୍ଚେ ନାହିଁ। ଏହି ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣର ଅଭାବ ଘଟିଲେ ଗର୍ଭନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ। ଏହି ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣକୁ ଇଂରେଜୀରେ ଭିଟାମିନ୍ ଇ (Vitamine E.) କହନ୍ତି। ଦୁଧ, ବାଦାମ, ଗଜାମୁଗ, ଗଜାବୁଟ

ଆଦି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶିଙ୍ଘଡ଼ାବାଇଗଣ, ଡାଲୁଅ, ମଟର ଆଦି କଞ୍ଚାଫଳ, ସାଗ, କୋବି, ମାଂସ, ମାଛ, ଡିମ୍ବ, ଲବଣୀ, ପାଳଙ୍ଗ, କମଳା, ଲେମ୍ବୁ, ଅଙ୍କୁରିତ ବୁଟ ଆଦି ଖାଦ୍ୟରେ ଏ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ବେଶୀ ଥାଏ, ତେଣୁ ପ୍ରସୂତାଙ୍କୁ ଏହିସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ।

ଗର୍ଭିଣୀ ଦେହରେ ଯକ୍ଷ୍ମା, ବହୁମୂତ୍ର, ରକ୍ତଚାପ ଆଦି ରୋଗ ଥିଲେ ଗର୍ଭ ନଷ୍ଟହୋଇ ଯିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ। ତେଣୁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କଦ୍ୱାରା ଏ ସବୁରୋଗର ପ୍ରତିକାର କରାଇ ନେବା ଉଚିତ।

ଗର୍ଭସ୍ରାବ ଓ ଗର୍ଭପାତର ଲକ୍ଷଣ —

୧। ଯୋନିଦ୍ୱାର ବାଟେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୁଏ

୨। ତଳପେଟ ଟାଣେ

୩। ପିଠିର ତଳଭାଗ ବଥାଏ

ଏହି ତିନୋଟି ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଛି ପ୍ରଧାନ, ତେଣୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଦେଖା ଦେଲାକ୍ଷଣି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କଦ୍ୱାରା ଉପାୟ କରାଇବା।

ବିକୃତ ଭ୍ରୂଣ:— ବେଳେବେଳେ ଜରାୟୁ ଭିତରେ ପିଣ୍ଡ ମରିଯାଇ ବିକୃତାକାର ଧାରଣ କରେ। ଏହାକୁ ବିକୃତ ଭ୍ରୂଣ କହନ୍ତି। ଅନେକ ପ୍ରକାରର ବିକୃତ ଭ୍ରୂଣ ଦେଖାଯାଏ। ଏକ ପ୍ରକାର ବିକୃତ ଭ୍ରୂଣ ଅଛି ତାକୁ ରକ୍ତ ପିଣ୍ଡୁଳା (Blood mole) କହନ୍ତି। ଜରାୟୁ ଭିତରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇ ଭ୍ରୂଣ ମରିଗଲେ ତାହା ଗୋଟିଏ ମାଂସ ପିଣ୍ଡୁଳା ପରି ଦେଖାଯାଏ। ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଏହାର ବର୍ଣ୍ଣ ଲାଲ ଥାଏ ଏବଂ ଏହା ବାହାରି ପଡ଼ିଲେ ଏହାକୁ ରକ୍ତ ପିଣ୍ଡୁଳା କହନ୍ତି। ବେଶୀଦିନ ଜରାୟୁ ଭିତରେ ରହିଗଲେ ଏହାର ବର୍ଣ୍ଣ ଫିକା ପଡ଼ିଯାଏ ଓ ଏହା ଗୋଟିଏ ମାଂସ ପିଣ୍ଡୁଳା ପରି ଦେଖାଯାଏ। ଏହାକୁ ମାଂସ ପିଣ୍ଡୁଳା (Fleshy mole) କହନ୍ତି। ଏହିପରି କୌଣସି ବିକୃତ ଭ୍ରୂଣ ପେଟ ଭିତରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ରହିଲେ ପେଟ ବଢ଼େ ନାହିଁ, ବେଳେବେଳେ ପେଟ ଉପରେ ବେଦନା ଜଣାଯାଏ ଏବଂ ଶେଷରେ ପ୍ରସବ ବେଦନା ପରି ବେଦନା ହୋଇ ତାହା ବାହାରି ପଡ଼େ । ଗର୍ଭ ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ଏଣୁ ଦିନ ଯାଏ ଦେଖାଦେଇ ତହିଁପରେ ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ, ପେଟ ନ ବଢ଼ିଲେ, ପେଟରେ ପିଲା ନ ବୁଲିଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ତଦନୁସାରେ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ ।

ରକ୍ତ ପିଣ୍ଡୁଳା ଓ ମାଂସ ପିଣ୍ଡୁଳା ଛଡ଼ା ଆଉ ଏକ ପ୍ରକାର ବିକୃତ ଭ୍ରୂଣ ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ଦେଖିବାକୁ ଅଙ୍ଗୁର କୋଳିର ପେନ୍ଥା ପରି । ଏହି ପ୍ରକାର ବିକୃତ ଭ୍ରୂଣ ପେଟରେ ରହିଲେ ପେଟ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପଦିନ ମଧ୍ୟରେ ବେଶୀ ବଢ଼ିଯାଏ, ବେଳେବେଳେ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ ହୁଏ ଓ ସ୍ରାବ ସଙ୍ଗେ ଥରେ ଥରେ ଅଙ୍ଗୁର କୋଳିପରି ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଖସିପଡ଼େ । ପେଟରେ ଛୁଆ ବୁଲିବା ଜଣାପଡ଼େ ନାହିଁ, ପେଟ ଟାଣ ଜଣାଯାଏ ଏବଂ ବେଳେବେଳେ ପେଟରେ ଭାରି ବେଦନା ଜଣାଯାଏ । ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବିକୃତ ଭ୍ରୂଣ ହେଉ ପଛେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଶୀଘ୍ର ତାର ପ୍ରତିକାର କରାଇବ ।

ଲଗ୍ ଲଗ୍ ପ୍ରସ୍ରାବ ହେବା, ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରସ୍ରାବ ହେବା, ପ୍ରସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବା ଓ ଟୋପା ଟୋପା ହୋଇ ଝରିବା:—

ଲଗ୍ ଲଗ୍ ପ୍ରସ୍ରାବ ହେବା :— ଗର୍ଭସଞ୍ଚାର ହେବାର ପ୍ରଥମ କେତେକ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଜରାୟୁର ଭାର ମୂତ୍ରାଶୟ (Bladder) ଉପରେ ପଡ଼ିବାରୁ ଏବଂ ପ୍ରସବର ଅଳ୍ପ ଦିନ ଆଗରୁ ପିଲାର ମୁଣ୍ଡ ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଇ ପଡ଼ିବାରୁ ଏହି ସମୟମାନଙ୍କରେ ଲଗ୍ ଲଗ୍ ପ୍ରସ୍ରାବ ହେବାର କେତେକ ପୁଅଝିଅଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଆପେ ଆପେ ଊଣା ପଡ଼ିଯାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରସ୍ରାବ ହେବା :— ପ୍ରସ୍ରାବ ବାଟେ ଦେହ ଭିତରୁ ଅନେକ ମଇଳା ବାହାରିଯାଏ । ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରସ୍ରାବ ହେଲେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ମଇଳା ବାହାରି ନ ପାରି ଦେହ ଭିତରେ ରହିଯାଏ । ଏହି ମଇଳା ଦେହକୁ ଭାରି ବିଷ । ତେଣୁ ତାହା ଦେହରେ ରହିଲେ ନାନା ପ୍ରକାର ଅନିଷ୍ଟ ଘଟେ । ଏହି ହେତୁରୁ ପୁଅଝିଅର ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ପ୍ରସ୍ରାବ ହେଲେ ହେଳା ନ କରି ତାର ପ୍ରତିକାର କରିବ । ଯେତେ ବେଶୀ ପାଣି ପିଇବ ପ୍ରସ୍ରାବ ସେତେ ଖୋଲସା ହେବ । ଏପରି ଅବସ୍ଥା ଦେଖିଲେ ପୁଅଝିଅକୁ ମନଇଚ୍ଛା ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବ ଏ ହେତୁରୁ ଏହି ଅବସ୍ଥା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଯଦି ଗୋଡ଼ ଫୁଲ, ତଳ ଆଖିପତା ଫୁଲ, ମୁଣ୍ଡବୁଲ ଆଦି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ତେବେ ଟିକିଏମାତ୍ର ହେଳା ନ କରି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେବ । ହେଳା କଲେ ପୁଅଝିଅର ଭାରି ଅନିଷ୍ଟ ହେବ ।

ପ୍ରସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବା ଓ ଟୋପା ଟୋପା ଝରିବା:—

କୌଣସି ଦୋଷରୁ ଜରାୟୁ ପଛ ଅଡ଼କୁ ଝୁଲି ପଡ଼ିଲେ ପୁଅଝିଅର ମୂତ୍ର ବନ୍ଦ ହୋଇଥାଏ ଓ ମୂତ୍ରାଶୟ ପୁରିଗଲେ ମୂତ୍ର ଅଳ୍ପେ ଅଳ୍ପେ ଟୋପା ଟୋପା ହୋଇ ଝରିବାକୁ ଲାଗେ । ଯେଉଁମାନେ ଅନେକଥର ପୋଯାତି ହୋଇଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଏହା ବେଶୀ ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ଦେଖିବାକ୍ଷଣି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରାଇବ । ପ୍ରସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବା ଯେପରି ଖରାପ, ଜରାୟୁ ପଛକୁ ଝୁଲି ପଡ଼ିବା ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ଅନିଷ୍ଟକର ।

ତଳାଗଣ୍ଠି, ଆଖି ତଳପତା ଆଦି ଫୁଲିବା, ମୁଣ୍ଡ ବଥାଇବା, ମୁଣ୍ଡ ଧରିବା, ଆଖିକୁ ଜାଲଜାଲିଆ ଦିଶିବା, ଆଖିରେ ଜୁଳୁଜୁଳିଆ ବାହାରିବା ଏବଂ ବାତ ମାରି ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୋଇଯିବା ଆଦି ଭୟଙ୍କର ଲକ୍ଷଣ:—

Digitized by srujanika@gmail.com

ନାନାଦି କାରଣରୁ ପୂଆତି ଗର୍ଭରେ ଏକପ୍ରକାର ବିଷ ଜନ୍ମେ । ଏହି ବିଷ ଜନ୍ମିବା ଫଳରେ ଉପରୋକ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ଦେଖାଯାଏ । ଏ ହେତୁରୁ ଏହି ସବୁ ଲକ୍ଷଣରୁ କିଛି ଦେଖା ଦେଲେ ପୂଆତି ଦେହରେ ବିଷ ଜନ୍ମୁଛି ବୋଲି ମନେ କରିବାକୁ ହେବ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ପ୍ରଥମ ୫।୬ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ପ୍ରାୟ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ତହିଁ ପରେ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଏହି ସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଖୁବ୍ କମ୍ ଜଣାଯାଏ, ତେଣୁ କେତେକ ତହିଁ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ହେଳା କଲେ ଏହା ସବୁ ବଢ଼େ ଏବଂ ଶେଷରେ ଏକପ୍ରକାର ବାତ ମାରି ପୂଆତିକୁ ବେହୋସ କରିଦିଏ । ପୂଆତିଙ୍କଠାରେ ଏହିପରି ବାତ ମାରିବା ଦେଖି ଡାହାଣୀ ଭୂତ ପଶିଛି ବୋଲି ଗୁଣିଆ ଡକାଇ ଭୂତ ଝଡ଼ାନ୍ତି । ପ୍ରକୃତରେ ଏହି ବାତଃ ଭୂତ ଡାହାଣୀ ନୁହେଁ । ଏହା ବିଷ ଜନ୍ମିବାର ଫଳ । ଏହି ବାତ ଦେଖିଲାକ୍ଷଣି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚିକିତ୍ସା କରା ନ ଗଲେ ପୂଆତି ପ୍ରାୟ ବଞ୍ଚେ ନାହିଁ । ଏହି ସବୁ କାରଣରୁ ବାତ ମାରିବା ଯାଏ ଅପେକ୍ଷା ନ କରି ଉପରୋକ୍ତ ଲକ୍ଷଣ କିଛି ଦେଖାଗଲାକ୍ଷଣି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସକ ଡକାଇ ପ୍ରତିକାର କରିବ ।

ପାଖରେ ଚିକିତ୍ସକ ନ ଥିଲେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପାଖକୁ ସମ୍ବାଦ ପଠାଇ ଦେବ ଏବଂ ତତେ ରୋଗୀ ପାଇଁ କେତୋଟି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ । ତାହା ଏହି :—

୧ । ପୂଆତିକୁ ଗୋଟିଏ ନିରୋଳା ଅନ୍ଧାରୁଆ ଘରେ ରଖିବ ।

୨ । ବାର୍ଲି, ସାଗୁ, ଶଠି, ପାଳୁଅ ପାଣିପରି ପତଳା କରି ସବୁ ରୋଗୀକୁ ପିଇବାକୁ ଦେବ । ସରବତ୍ ଓ ସନ୍ତୁରା, କମଳା, ଅଙ୍ଗୁର ଆଦି ଫଳର ରସ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ପାର । ଏହିସବୁ ତରଳ ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ କିଛି ଖାଇବାକୁ ଦେବ

Digitized by srujanika@gmail.com

ନାହିଁ । ଲୁଣ, ମାଛ, ମାଂସ, ଡାଲି ଆଦି ଏହାବେଳେ ବନ୍ଦ କରି ଦେବ ।

୩ । ମନ ଇଚ୍ଛା ଥଣ୍ଡାପାଣି, ଯଉଭଜାପାଣି, ସରବତ୍, ପତଳା ବାର୍ଲି ପାଣି ଆଦି ପିଇବାକୁ ଦେବ । ଦିନ ରାତିରେ ଅନ୍ତତଃ ପକ୍ଷରେ ୩ । ୪ ସେର ପାଣି ପିଇବା ଦରକାର । ଯେତେ ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବ ଦେହ ଭିତରର ମଇଳା ଓ ବିଷ ସେତେ ଧୋଇ ହୋଇ ମୂତ ହୋଇ ବାହାରି ଯିବ ଏବଂ ଫଳରେ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଯିବ ।

୪ । ଝାଡ଼ା ଖୋଲସା କରିଦେବ । ଅଧଅଉନ୍ସ ମାଗ୍ନେସିୟମ୍ ସଲ୍ଫେଟ୍ (Magnesium Sulphate) ଅଧଗିଲାସେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଗୋଳି ପିଇବାକୁ ଦେଲେ ୨।୩ ଥର ପତଳା ଝାଡ଼ା ହୋଇଯିବ । ପ୍ରତି ଦିନ ୨।୩ ଥର ଭଲ ପତଳା ଝାଡ଼ା ହେବା ଦରକାର ।

ଏହିପରି ଉପାୟ କରି ସୁଦ୍ଧା ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ନ କମିଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରାଇବ । ଏଥିରେ ହେଳା କଲେ ଶେଷରେ ବାତ ମାରିବ ଏବଂ ପୁଅଝିଅଙ୍କୁ ତହିଁରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ବଡ଼ କଠିଣ ହୋଇ ଉଠିବ ।

ବାତମାରିବା (Eclampsia) :—ପୁଅଝିଅ ଠାରେ ଯେତେ ଯେତେ ରୋଗ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ତହିଁ ମଧ୍ୟରୁ ଏ ଲକ୍ଷଣଠାରୁ ବଡ଼ ଅସାଧ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଆଉ କିଛି ନାହିଁ । ଏହା ଦେଖାଗଲେ ପୁଅଝିଅର ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିବା ସହଜ କଥା ନୁହେଁ ।

ପ୍ରଥମେ ଗୋଡ଼ ହାତ ଫୁଲ ପ୍ରଭୃତି ଆଗରେ କୁହା ଯାଇଥିବା ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ଦେଖାଦିଏ । ଯଦି ତହିଁର କୌଣସି ପ୍ରକାର ପ୍ରତିକାର କରା ନ ଯାଏ ତେବେ ତାହା କିଛିଦିନ ରହିବା ପରେ ହଠାତ୍ ବାତମାର ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ବାତ ମାରିବାବେଳେ ଆଗରୁ ପୁଅଝିଅ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଡୋଳା ବୁଲେ, ତା'ପରେ ତା'ର ହାତ ଗୋଡ଼ ଟାଣ ହୋଇ ଟାଙ୍କି ହୋଇଯାଏ ଓ ମୁହଁ ନେଳଅ ପଡ଼ିଯାଏ । ଏହାପରେ ଅଧମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଲା ପରେ ହାତ, ଗୋଡ଼ ଓ ପେଟ କମ୍ପିବାକୁ ଲାଗେ ଏବଂ ମୁହଁରୁ ଲାଳ ଓ ଫେଣ ବାହାରେ । ଏହି ସମୟରେ ପ୍ରଥମ ଏକାବେଳକେ ବେହୋସ ହୋଇଯାଏ ଓ ଅଙ୍ଗ ଶୋଇପଡ଼େ । ପାଖଲୋକଙ୍କ ଅଣ-ଦେଖାରୁ ଜିଭ କାମୁଡ଼ି ହୋଇ ଛିଣ୍ଡିଯିବାର ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ପରେ ମୁହଁ ପୁଣି ଲାଲ ହୋଇଯାଏ । ଏହାପରେ ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗୀ ମିନିଟିଏ କମ୍ବା ଦୁଇମିନିଟ ରହେ, ତାହାପରେ ସେ ଏକପ୍ରକାର ଅଧା ଅଚେତା ହୋଇ ପଡ଼ି ରହେ । ଅଳ୍ପ ଥରେ ଦାନ୍ତ ମାରିବା ଅଗରୁ ଦାନ୍ତ ପୁଣି ଚେତା ହୁଏ । ଏହାପରେ ୨।୪ ଥର ଦାନ୍ତ ମାରିବା ପରେ ରୋଗୀ ବହୁ ଦୁର୍ବଳ ହେବାକୁ ଲାଗେ ଓ କେତେଥର ବାନ୍ତି ପରେ ମରିଯାଏ ।

ପ୍ରତିକାର :—ଦାନ୍ତ ମାରିବା ଅଗରୁ ଯେଉଁ ସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ତାହାର ପ୍ରତିକାର ଅଗରୁ କୁହା ଯାଇ ଅଛି । ଜନ୍ମ ପ୍ରତିକାର କଲେ ଦାନ୍ତ ମାରିବାର ଅଳ୍ପ ଚେତେ ଭୟ ନ ଥାଏ, ଜନ୍ମ ମୂଳରୁ ହେଳା କଲେ ଦାନ୍ତ ମାରି ପ୍ରଥମର ଜୀବନ ସଙ୍କଟାପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ।

ଦାନ୍ତ ମାରିବା ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ମୃତ୍ୟୁ ହେଲେ ମାଡ଼ ଡେରି ନ କରି ଉପଯୁକ୍ତ ଡାକ୍ତର ଡକାଇ ଚିକିତ୍ସା କରାଇବ । ଚିକିତ୍ସକ ଆସିବାରେ ଡେରି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥିଲେ ଗେଡ଼ ଫୁଲ ଅଧ ବାଲ୍ଟି ପାଣି ଯେଉଁ ଯେଉଁ ପ୍ରତିକାର କରିବାର କଥା ସେହିପରି ଉପାୟ ପ୍ରୟୋଗ କରିବ । ଗୋଟାଏ ଚାମୁଚ କିମ୍ବା ପେନ୍‌ସିଲରେ କହଳଅ କରି କନା ଗୁଡ଼ାଇ ଦାନ୍ତ ମାରିବା ଅଗରୁ ରୋଗୀର ଦୁଇ ପାଟି ଦାନ୍ତ ମଝିରେ ଗେଞ୍ଜିଦେବ । ଏହା କଲେ ଜିଭ କାଟି ହୋଇ ଯିବ ନାହିଁ । ଦାନ୍ତ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଯେପରି ନ ଲାଗେ ସେଥି ପ୍ରତି ନଜର ରଖିଥିବ । ପେଟ ଉପରେ ଶୁଆଇବ ନାହିଁ—ତାହେଲେ ରୋଗୀ ଘଣ୍ଟି ପଡ଼ିବ । ତଳେ ବଡ଼ଲଙ୍କ ଚଳଣା କରି ଶୁଆଇ ଦେବ । ଏଣ୍ଡେ ଜଳା ଅଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ରୋଗୀର ତାଳୁଉପରେ ରଖିବ । ବାତ ମାରୁଥିବା ବେଳେ ରୋଗୀକୁ କିଛି ଦେଲେ ଖାଇବାକୁ କିମ୍ବା ପିଇବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ । ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତର ଅଣାଇ ଦେଲେ ଭଲ । କାରଣ ଦୁଇ ତିନି ଥର ବାତ ମାରିବା ପରେ ରୋଗୀ କଥା ନେଇ ଆଣି ଥୋଇ ଦେବ ନାହିଁ ।

ପୂର୍ଣ୍ଣ ପକ୍ଷରେ ଏହି ବାତ ମର୍ଗ ଦାରୁ ଅସାଧ୍ୟ ବେମାର ଆଉ କିଛି ନାହିଁ । ଏହା ଦେଖାଦେଲେ ବଞ୍ଚିବା ଆଶା ବଡ଼ କମ୍ । ଏ ବେମାରୁ ଏହା ଯେପରି ନହେବ ଆଗରୁ ତା'ର ପ୍ରତିକାର କରିବା ଉଚିତ । ଯଦିବା ଦୈବାତ ଗୋଡ଼ ଫୁଲ ଆଦି କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ଦିଏ ତେବେ ହେଳା ନ କରି ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ପ୍ରତିକାର କରିବ ।

ପେଟ ଭିତରେ ପିଲା ମରିଯିବା :—ଅନେକଙ୍କର ଛୁଆ ପେଟରେ ଥାଉ ଥାଉ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଏ ଏବଂ ଫଳରେ ମଲା ପିଲା ଜନ୍ମନ୍ତି । ଏପରି ଅନେକ ଅଭାଗା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କର ଗୋଟିଏ ହେଲେ ଜୀଅନ୍ତା ପିଲା ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

କାରଣ—(୧) ବାପ କିମ୍ବା ମା'ର ଉପଦଂଶ (Syphilis) ରୋଗ ଥିଲେ ଅନେକ ସମୟରେ ପେଟଭିତରେ ଛୁଆ ମରିଯାନ୍ତି ।

(୨) ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ପାଣ୍ଡୁର, ବସନ୍ତବା, ଭାଗ, ବହୁମୂତ୍ର ଆଦି ରୋଗ ହେଲେ କିମ୍ବା ବଡ଼ ଜର ହେଲେ ଗର୍ଭ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

(୩) ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ଦେହ ଭିତରେ ଗ୍ରିଷାର ରୋଗ ପଶିଲେ କିମ୍ବା ସେ ବେଶି ଖୁଡ଼ାଏ ମଦ ପିଉଥିଲେ ତାର ଗର୍ଭ ରହେ ନାହିଁ—ପେଟରେ ପିଲା ମରିଯାଏ ।

(୪) ପେଟ ଭିତରେ ଅଦ୍ଭୁତ ଛୁଆ ହେଲେ ସେମାନେ ପ୍ରାୟ ବଞ୍ଚନ୍ତି ନାହିଁ ।

(୫) ଅନେକ ସମୟରେ ଜାଆଁଳା ଛୁଆ ଭିତରୁ ଗୋଟାଏ ମରି ଯାଇଥାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ଦୁହେଁ ଯାକ ମଧ୍ୟ ମରଯା'ନ୍ତି ।

(୬) ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ସହବାସ କଲେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାରଣରୁ ଛୁଆ ଉପରେ ଆଘାତ ଲାଗିଲେ ଛୁଆ ମରିଯାଏ ।

(୭) ନାଡ଼ରେ (Umbilical Cord) ଗଣ୍ଠି ପଡ଼ିଗଲେ କିମ୍ବା ନାଡ଼ ବେକରେ ଗୁଡ଼େଇ ହୋଇଗଲେ ଛୁଆ ମରିଯାଏ ।

(୮) ଆଗରେ କୁହା ଯାଇଥିବା ସନ୍ତାନୋତ୍ପାଦକ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ (Vitamine) ଖାଦ୍ୟରେ ଅଭାବ ପଡ଼ିଲେ ମଧ୍ୟ ଛୁଆ ମରିଯାଏ ।

ପେଟ ଭିତରେ ଛୁଆ ମରି ଯାଇଛି ବୋଲି କିପରି ଜାଣିବ:—

(୧) ଛୁଆ ନଷ୍ଟ ହେବା ଦିନଠାରୁ ପେଟ ବଢ଼ିବ ନାହିଁ ।

(୨) ଉଲ୍ଟା ନ ବଢ଼ି ଦିନକୁ ଦିନ ଛୋଟ ହୋଇ ଆସିବ ।

(୩) ସ୍ତନର ମୁହଁ ଗଳାଇବ ।

(୪) ପେଟ ଭିତରେ ଛୁଆ ବୁଲିବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଯନ୍ତ୍ର । (Stethoscope) ଦ୍ୱାରା ଛାତିସ୍ପନ୍ଦ ବା ହୃଦ ଧୁକ୍‌ଧୁକି ଆଉ ଶୁଣି ପାରିବେ ନାହିଁ ।

ପେଟ ଭିତରେ ପିଲା ବୁଲିବାର ପ୍ରସୂତୀମାନେ ଜାଣି ଥାଆନ୍ତି । ଗର୍ଭ ସଞ୍ଚାରର ୫ମାସ ପରେ ଛୁଆ ବୁଲିବା ଜଣା ନ ପଡ଼ିଲେ ସନ୍ଦେ

Digitized by srujanika@gmail.com

କରିବାକୁ ହେବ ଯେ ପ୍ରକୃତରେ ଗର୍ଭ ହେବାର * ମାସ ହୋଇ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଗର୍ଭ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଇଛି କିମ୍ବା ଗର୍ଭ ନ ହୋଇ ଅନ୍ୟ କିଛି ଅଦ୍ଭୁତ ହୋଇଅଛି । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଡକାଇ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନେବ । ଯେତେ ଦିନ ଯାଏ ଛୁଆ ଚଳୁଥାଏ ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛୁଆ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ନାହିଁ ଏହା ନିଶ୍ଚିତ କଥା । ପିଲ ଚୁଲିବା ଧଡ଼କଣଗୁଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୋଇ ଗଲେ ଯେ ପିଲ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଇଛି ବୋଲି ଜାଣିବାକୁ ହେବ ଏହା ନୁହେ । ୪ । * ଦିନ ଯାଏ ଛୁଆ ନ ଚୁଲିଲେ ମରି ଯାଇଛି ବୋଲି ମନେ କରିବାକୁ ହେବ ।

ଉପଚାର :—ପେଟ ଭିତରେ ଛୁଆ ମରିଯିବା ପରେ ସାଧାରଣତଃ ଶୂଳ ଆସେ ଓ ମଲ ପିଲ ବାହାରି ଯାଏ । ଏହା ହେଲେ ଭଲ । ଏହା ଯଦି ନ ହୁଏ ତେବେ ମଧ୍ୟ ବେଶୀ କିଛି ଯାଏ ଆସେ ନାହିଁ, କେତେକ ଦିନ ପରେ ଆପେ ଆପେ ମଲ ପିଲଟା ବାହାରି ଯାଏ । ଗର୍ଭ ସଞ୍ଚାର ଠାରୁ ୧୦ ମାସ ଗଡ଼ି ଗଲେ ସୁଦ୍ଧା ଯଦି ଛୁଆ ନ ବାହାରିବ କିମ୍ବା ତା ଆଗରୁ ପୂଆତୀକୁ ଜ୍ୱର ହେବ ତେବେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଡକାଇ ପ୍ରତିକାର କରିବ ।

ଯଦି ଥରକୁଥର ପେଟ ଭିତରେ ଛୁଆ ମରି ଯାଉଥାଏ ତେବେ ଆପେ ଆପେ ହେଉ କିମ୍ବା ଡାକ୍ତରଙ୍କଦ୍ୱାରା ହେଉ ମଲ ଛୁଆ ବାହାରି ଗଲେ ତେଣିକି ବାପ ମା' ଉଭୟଙ୍କୁ ଜଣେ ଭଲ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିକଟକୁ ନେଇ କେଉଁ ଦୋଷରୁ ଛୁଆ ମରି ଯାଉଅଛି ଏହା ଠିକ୍ କରାଇ ନେବ ଓ ତାଙ୍କଦ୍ୱାରା ତାର ଉପାୟ କରାଇବ ।

ଯେତେ ଯେତେ ଦୋଷରୁ ଛୁଆ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ, ସେଥି ଭିତରୁ ଉପଦଂଶ ହେଉଛି ପ୍ରଧାନ ଦୋଷ, ଅଥଚ ଏ ରୋଗ ଅଳ୍ପରେ ଭଲ କରା ଯାଇପାରେ । ତେଣୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବାପମାଙ୍କଠାରେ ସେ ଦୋଷ ଅଛି କି ନାହିଁ ଅଗବରି ଜାଣି ନେବ ଓ ସେ ଦୋଷ ଥିଲେ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ତାହା ଭଲ କରାଇ ଦେବ ।

ଅସ୍ଥାନରେ ଗର୍ଭ:—ବେଳେବେଳେ ଜରାୟୁ ଭିତରେ ଗର୍ଭ ସଞ୍ଚାର ନ ହୋଇ ଡିମ୍ବବାହୀ ନଳ ଅନ୍ଦରେ ଗର୍ଭ ସଞ୍ଚାର ହୋଇଥାଏ । ଏହି ବିକୃତ କ୍ୱଚିତ୍ ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ହେଲେ ମାସେ ଖଣ୍ଡେ ଋତୁ ବନ୍ଦ ରହେ, ତଳ ପେଟରେ ଭାରି ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ, ସାମାନ୍ୟ ସାମାନ୍ୟ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ ହୁଏ ଏବଂ ଏ ରକ୍ତର ବର୍ଣ୍ଣ କାଳିଆ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖି କେହି କେହି ଏହାକୁ ଗର୍ଭ ସ୍ରାବ ବୋଲି ମନେ କରିଥାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଗର୍ଭସ୍ରାବରେ ବେଶୀ ରକ୍ତ ବାହାରେ ଅଥଚ ସାମାନ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ, କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ ଖୁବ୍ ସାମାନ୍ୟ କଳାରକ୍ତ ବାହାରେ, ଅଥଚ ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ପ୍ରସୂତୀ ଅଥୟ ହୋଇ ପଡ଼େ । ଏହି ଯନ୍ତ୍ରଣା ସାଧାରଣତଃ ଯୋନିଦ୍ୱାର ଏବଂ ମଳଦ୍ୱାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଣାଯାଏ ।

ଏହିପରି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରାଇବା ଉଚିତ ।

—o—

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳ

ପିଲା ଜନ୍ମ ହେବାର ଦିନ ଜାଣି ତାର ଅନ୍ତତଃ ମାସକ ଆଗରୁ ପ୍ରସବ ଦିନ ପାଇଁ ସମସ୍ତ କଥା ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରି ରଖିବା ଦରକାର । ଯେତେ ଯାହା ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରିବାର କଥା ତହିଁ ମଧ୍ୟରେ ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳ ହେଲା ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ ଦରକାରୀ । ଆମ ଦେଶରେ ଯେପରି ଭାବରେ ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳ ହୋଇଥାଏ ତାର ଅବସ୍ଥା କହିଲେ ନ ସରେ । ସବୁଠାରୁ ଯେଉଁଟି ଶ୍ଳେଷ୍ଠ, ମଇଳା, ଅନ୍ଧାରୁଆ ଘର ଯହିଁରେ କି ଆଉ କିଛି କାମ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ, ସେହିପରି ବଖରାଟିରେ ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳ କରିଥାନ୍ତି । ସେ ଘରେ ଟିକିଏ ବୋଲି ଟିକିଏ ଆଲୁଅ ନ ଥାଏ । ଦିନବେଳେ ବି ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ମୁହଁ ଦେଖେନାହିଁ । ପବନ ଯିବା ଆସିବା ପାଇଁ ଟିକିଏ ହେଲେ ଜାଗା ନଥାଏ । ମୂଷାମାଟି, ଅଳିଆ, ଝୁଣ୍ଟିରେ ଘରଟି ପୂରି ଯାଇଥାଏ । ତଳେ ନଳା ଯାଇଥିବାରୁ ତାହା ବର୍ଷକର ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ରହିଥାଏ । ଘର ଭିତରକୁ ପଶିଗଲା ମାତ୍ରେ ଭଣ୍ଡିକା ଗୋଟାଏ ଗନ୍ଧ ବାହାରୁଥାଏ । ଧନବାନ ଘର ହୋଇଥିଲେ ଏହିପରି ବଖରାରେ ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳ କରନ୍ତି । ଗରିବ ଘର ହୋଇଥିଲେ ଏହାର ଅବସ୍ଥା ଆହୁରି ବେଶୀ । ଅଗଣାରେ ପଳ କୁଡ଼ିଆ କରି ତହିଁରେ ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳ ହେବାର ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ଖରାଦିନେ ଟିକିଏହେଲେ ରକ୍ଷା ଅଛି କିନ୍ତୁ ବର୍ଷାଦିନେ ସେହି ପାଣି କାଦୁଅ ପଚ ପଚ ହେଉଥିବା ମେଲା କୁଡ଼ିଆ ଟଣ୍ଡକରେ ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳ ହୁଏ । ଏହିପରି ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳରେ ଯେଉଁ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବ ସେ ବଞ୍ଚିବ କିପରି ?

ଛୁଆ ଯେତେବେଳେ ମା' ପେଟ ଭିତରେ ଥାଏ ତାକୁ ସେଠାରେ ଭଗବାନ କେଡ଼େ ସୁନ୍ଦର ଭାବରେ ରଖିଥା'ନ୍ତି ତାହା ଆଗରୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଲୁଚାଯାଇଅଛି । ସେ ଜନ୍ମ ହେଲା ମାତ୍ରେ ତାର ଆଖିରେ ସତ ବୁନ୍ଦ ଦେଲେ ତେବେ ତାର କିଛି ନା କିଛି ଯତ୍ନ ହେବା ଉଚିତ କଥା । ଏ ହେତୁରୁ ଛୁଆର ଓ ମା'ର ମଙ୍ଗଳ ପାଇଁ ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳଟି ସବୁବେଳେ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ହେବା ଉଚିତ । ଖାଲି ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳ ଦୋଷରୁ ଅନେକ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବାର ୬ । ୭ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ମରି ଯାଉଥିବାରୁ ସବୁବେଳେ ଦେଖାଯାଏ । ଖାଲି ଏତିକି ନୁହେଁ, ଏହି ଦୋଷରୁ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ପୁଆଣ ସୂତିକା ରୋଗରେ ପଡ଼ି ପ୍ରାଣ ହରାନ୍ତି ।

ଖରାପ ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳର ଅପକାରିତା

ଯେତେ ଯେତେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଅସାଧ୍ୟ ରୋଗ ଅଛି ପ୍ରାୟ ସେ ସମସ୍ତ ଗୋଟାଏ ନା ଗୋଟାଏ ପ୍ରକାର ବୀଜାଣୁରୁ ଜାତ ହୁଏ । ଏହି ବୀଜାଣୁ ସବୁ ଏଡ଼େ ଛୋଟ ଯେ ଖାଲି ଆଖିରେ ଦେଖାଯାନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କୁ ଦେଖିବାକୁ ବଡ଼ିଆ ବଡ଼ିଆ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର (Microscope) ଦରକାର । ଏହି ସବୁ ବୀଜାଣୁ ଖାଲି ଦେହ ଭିତରକୁ ଗଲେ ଯେ ରୋଗ ହୁଏ ତାହା ନୁହେ, ଚମ କେଉଁଠି ଟିକିଏ ଛିଣ୍ଡି ଯାଇଥିଲେ ସେଠାରେ ରୋଗ-ବୀଜାଣୁ ଲଗିଲେ କିମ୍ବା ବେଳେବେଳେ ଖାଲି ଚମ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଲଗିଲେ ରୋଗ ହୁଏ । ଏହି ସବୁ ରୋଗ ବୀଜାଣୁ ଧୂଳିରେ ଲଗି ପବନରେ ଉଡ଼ୁଥା'ନ୍ତି । ପବନକୁ ତ କେଉଁଠି ବାରଣ ନାହିଁ, ତେଣୁ ସବୁଆଡ଼େ ଏମାନେ ରହିଛନ୍ତି, ତେବେ କଥା ଏତିକି ଯେ ଖୋଲା ପବନ କିମ୍ବା ଆଲୁଅରେ ଏମାନେ ତିଷ୍ଠି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଆଉ ମଧ୍ୟ ସେଠାରେ ଅଳ୍ପକେ ମରିଯା'ନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଆମ୍ଭେମାନେ ସେମାନଙ୍କ ହାତରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଯାଉଁ । ଯେଉଁ ଘରେ ଆଲୁଅ ନାହିଁ କିମ୍ବା ପବନ ଯିବା ଆସିବା କରିବା ପାଇଁ ସୁବିଧା ନାହିଁ ଯେଉଁଠା ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ସେଠାରେ ଏ ବୀଜାଣୁମାନେ ଖୁବ୍ ବୃଦ୍ଧି ହୁଅନ୍ତି ଆଉ ସେମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ପ୍ରତାପ ବେଶୀ ଜାହିର ହୁଏ । ଯେପରି ଭୂମିର ପାଣିରେ ଥିଲାବେଳେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ତାର ହାତ୍ ସେ ଦେଖାଏ ସେହିପରି ଏହି ରୋଗ ଜୀବାଣୁମାନେ ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ଅନ୍ଧାରୁଆ, ବନ୍ଦ ଘରେ ନିଜ ହାତ ଦେଖାନ୍ତି । ଆମ ଦେଶରେ ଲୋକେ ନ ଜାଣିବାରୁ ହେଉ କିପରି ଅନ୍ଧାରୁଆ ଖରାପ ଗୋଠଘରେ ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳ କରନ୍ତି ଏହା ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଅଛି, ଏପରି ଘରେ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଯେ ପୂରି ରହିଥାନ୍ତି ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ତହିଁରେ ପୁଅ ଜନ୍ମହେଲେ ପୁଅ ଓ ମା ଉଭୟଙ୍କ ଉପରେ ସେମାନେ ପ୍ରକୋପ ଦେଖାନ୍ତି ଫଳରେ ପୁଅ ଓ ମା ଉଭୟଙ୍କୁ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ଧରେ । ଏହି ଦୋଷରୁ ଆମ ଦେଶରେ ହଜାର ହଜାର ପୁଅ ଜନ୍ମହେବାର ୨।୪ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ମରୁଛନ୍ତି ଆଉ କେତେ ପୁଅଙ୍କୁ ଯେ ସୂତିକାରୋଗ ହେଉଛି ତାହା କଳନା କରି ହେବନାହିଁ ।

ପୁଅ ଜନ୍ମ ହେଲପରେ ମା ଦେହ ବଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ଯୋନିଠାରୁ ଜରାୟୁ ଭିତରକୁ ଯାଇଥିବା ବାଟ ବନ୍ଦ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ତାହାଛଡ଼ା ଅନେକଙ୍କର ଯୋନିଦ୍ୱାର କିଛି ନା କିଛି ଛିଣ୍ଡି ଯାଇଥାଏ । ଏହି ଛିଣ୍ଡି ଯାଇଥିବା ଜାଗାରେ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଲାଗି ସେଠା ଦୂଷିତ କରି ଦିଅନ୍ତି ଆଉ ସେଠାରୁ ଜରାୟୁ ଭିତରକୁ ଯାଇ ସେଠାରେ ମଧ୍ୟ ରୋଗ ଘଟାନ୍ତି । ଏହା ଫଳରେ ସୂତିକା ରୋଗ ହୁଏ ଆଉ ତହିଁରୁ ନିସ୍ତାର ପାଇବା ବଡ଼ କଠିନ ହୋଇ ଉଠେ । ଏ ହେଲା ମା'ର ଅବସ୍ଥା, ପୁଅ-କଥା କହିଲେ ନ ସରେ । ଜନ୍ମିଥିବା ପୁଅର ପ୍ରାଣ ବଡ଼ କୋମଳ । ମା ପେଟରେ ଥିଲାବେଳେ, ତା ଦେହରେ ବାହାରର ଧୂଳି ମଳି କିଛି ଲାଗି ନ ଥାଏ, ବଡ଼ ଯତ୍ନରେ ସେ ରହିଥାଏ । ଜନ୍ମ ହେଲପରେ ତା ନାହି କଟାହୁଏ । ଏହି କଟା ଜାଗାରେ ରୋଗଜୀବାଣୁ ଲାଗି ରୋଗ ଘଟାନ୍ତି । ତାହା ସହିବାକୁ ଜନ୍ମିଥିବା ପୁଅର ବଳ କାହିଁ ? ତାକୁ ନାନାପ୍ରକାର ବାତ ମାରେ ଓ ଶେଷରେ ସେ ଉଷ୍ଟ ହୋଇ ବେଡ ଭାଙ୍ଗି ମରିଯାଏ । ଗାଁ ମାଇକିନିଆଏ କହନ୍ତି ଯେ ଡାହାଣୀ ସର୍ଷି ଶପିଦେଲା. ତାକୁ ରକ୍ଷିବ କିଏ ? କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ଡାହାଣୀ ଅଛି କି ବୁଝନ୍ତୁ ? ଏହି 'ରୋଗ-

Digitized by srujanika@gmail.com

ଝାଡ଼ାରୁ ପଡ଼ି ରୋଗ ଭୋଗନ୍ତି ତା ଫଳରେ ଛୁଆ ମରେ । ମା ଓ ଛୁଆଙ୍କର ଏହି ସବୁ ରୋଗ କଥା ପରେ କୁହାଯିବ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଖରାପ ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳ ଯୋଗୁଁ ଆମ ଦେଶରେ ହଜାର ହଜାର ଛୁଆ ଓ ମା' ପ୍ରତି ବର୍ଷ ମରୁଅଛନ୍ତି । ଖାଲି ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳ ପ୍ରତି ଟିକିଏ ଦୃଷ୍ଟି ଦେଲେ ଏପରି ହୁଅନ୍ତା ନାହିଁ ।

ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳ କିପରି ହେବା ଉଚିତ:—ଘର ଭିତରେ ଯେଉଁ ବଖରାଟି ସବୁଠାରୁ ଭଲ ସେହିଟି ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳ ହେବା ଉଚିତ । ଆଗରୁ କୁହାଯାଇ ଅଛି ଯେ ଅନ୍ଧାରୁଆ, ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ଓ ବନ୍ଦ ଘରେ ରୋଗଜୀବାଣୁ ବେଶି ହୁଅନ୍ତି ଓ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରତାପ ବେଶି ବାଢ଼ୁ ହୁଏ । ଏ ହେତୁରୁ ଶୁଖିଲା ଓ ସବୁଠାରୁ ବେଶି ସଫା ସୁତୁରା ଥିବା ଭଲ ଘରେ ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳ କରିବ । ଏହି ବଖରାଟି ଯେପରି ବଡ଼ ହେବ ଆଉ ତହିଁ ଭିତରକୁ ଯେପରି ଆଲୁଅ ଆସୁଥିବ ଓ ଖରା ପଡ଼ୁଥିବ ସେତେ ଭଲ । ଭଲ ରକମ ପବନ ଯିବା ଆସିବା କରିବା ପାଇଁ ଏଥିରେ ସାମନା ସାମନି ଯୋଡ଼ାଏ ଲେଖାଏଁ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇ ଯୋଡ଼ା ଝରକା ରହିଥିବା ଦରକାର । ଏହିପରି ଗୋଟିଏ ଘର ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବାର ଅନ୍ତତଃ ମାସେ ଆଗରୁ ବାଛି ତାହା ଭଲରକମ ଲିପା ପୋଛା ଓ ଝଡ଼ା ଝଡ଼ି କରି ରଖିଥିବ । ଘର ଭିତରୁ କାନରେ ଥରେ ଚୂନ ଲେଇ ଦେଇ ପାରିଲେ ଭଲ । ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇ ଓଳି ଦୁଇଥର ଲେଖାଏ ଘରଟି ଭଲକରି ଝାଡ଼ି ଦେଉଥିବ, —ଖାଲି ତଳ ଝାଡ଼ି ଦେଲେ ଯେ ହେବ ତାହା ନୁହେଁ; ଛାତ, ହାତଅନ୍ଧ, କୋଣୀ, ରୁଅ ଆଦି ସବୁ ଝାଡ଼ି ଦେଉଥିବ ଓ ସଞ୍ଜବେଳେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଝୁଣା ଧୂମା ଗୋଗୁଳ ଧୂପ ଦେଉଥିବ । ଘରେ କୌଣସି ବାଜେ ଜିନିଷ ରଖିବ ନାହିଁ । ଏଣୁତେଣୁ ଜିନିଷ ରହିଲେ ଘର ସଫା ରହିପାରେ ନାହିଁ, ମଶା ଉଡ଼ନ୍ତି ଏବଂ ଜାଗା ମାଡ଼ି ବସିବାରୁ ଘର ଭିତରେ ପବନ ମଧ୍ୟ କମ ପଡ଼ିଯାଏ । ମା ଓ ଛୁଆ ଏ ଦୁହିଙ୍କର ଯେତିକି ଯାହା ଦରକାର କେବଳ ସେତିକି ଜିନିଷ ରଖିବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ତାହା ଏହି:---ଝଣ୍ଟ, ଗନ୍ଧ, ବନ୍ଧଣା, ଗୃଦର, ଢକିଆ, ମଶାଣ୍ଡି, ଢୋଢ଼ଢେଇ ବେଙ୍ଗେଇ ଓ ଛୁଆ ପାଇଁ ଗୁଲା, ଡାହିଆ ଅନ୍ଧ । ଏହିପରି ସ୍ଥାନରେ ଘରଟି ସଜାଇ ଘର ବାନ୍ଧିଲେ ତହିଁରେ କୌଣସି ଦୋଷ ରହେ ନାହିଁ ଓ ବାଲ ଗୋପାଳ ଆନନ୍ଦରେ ପାଦ ଦେଇ ଘୁରୁଙ୍ଗୁରେ ଭୁଜ ଚନ୍ଦ୍ରମା ହୋଇ ଉଠନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଧାଈ

ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳ ସଜ୍ଜଲ କରି ସାରିବା ପରେ ଧାଈଟିଏ ଖୋଜିବା ଦରକାର । ଧାଈ ଯେତେ ଭଲ ହେବ ଛୁଆ ଓ ମା ଦୁହିଙ୍କର ସେତେ ମଙ୍ଗଳ । ଆଗରୁ ଭଲ ଧାଈଟିଏ ସଜ୍ଜଲ କରି ରଖିବା ଆମ ଦେଶରେ କ୍ୱଚିତ ଦେଖାଯାଏ । ପୁଅଜାର ଶୂଳଖିଆ ଆରମ୍ଭ ହେଲା ତ ଧାଈ ଦରଣ୍ଡା ପଡ଼ିଲା, ଆଉ ଯେ ହାବୁଡ଼େ ପଡ଼ୁ ପଛେ ତାକୁ ଧରିଆଣି ସେହି ଅଧୁଆ ମଇଳା ହାତରେ ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳ ଭିତରକୁ ପୂରାଇ ଦିଆଗଲା । ଏପରି ସ୍ଥଳେ କୋଚଟ ମଇଳା ଲୁଗା ପିନ୍ଧିଥିବା ଓ ଦେହରେ ଅଙ୍ଗୁଳେ ବହଳରେ ମଳ ବସିଥିବା ମାଇକିନିଆଏ ସାଧାରଣତଃ ଧାଈ ହୋଇଥା'ନ୍ତି--ହାତରେ ମଇଳା ଖଡୁ, ମୁଦି ରହିଥାଏ, ନଖ ବଢ଼ି ତହିଁରେ ମଳ ଭର୍ତ୍ତିହୋଇ ଥାଏ, ଗୋଡ଼ଯାକ ମଳରେ ଫାଟି ଯାଇଥାଏ ଆଉ ମୁହଁ, ଦେହରୁ ଭଣ ଭଣ ଗନ୍ଧ ବାହାରୁଥାଏ । ଅପରିଷ୍କାର ଦେହ ଓ ଅଧୁଆ ମଇଳା ହାତରେ ଧାଈ ଶୂଳ ଧରେ ଓ ଛୁଆକୁ ଉଷ୍ଟରେ । ଏହା ଫଳରେ ପୁଅଜା ଓ ଛୁଆ ଦୁହିଙ୍କର ଅସାଧ ଏସାଧ ରୋଗମାନ ହୁଏ ଓ ଅନେକେ ତହିଁରେ ମରନ୍ତି । ଏହି ସବୁ କାରଣରୁ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବାକୁ କିଛିଦିନ ଥିବ ଧୀରେ ସୁସ୍ଥେ ଦେଖି ଶୁଣି ଗୋଟିଏ ଭଲ ଧାଈ ଖୋଜି ନିଜ ଘରେ ରଖିବ । ପୁଅଜା ଶୂଳ ଖାଉଥିବା ବେଳେ ଅନେକ ଧାଈ ରାଗି ମାଗି ଅଥୟ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି । ଏହା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଶୂଳ ଖିଆଠାରୁ ବଳି କଷ୍ଟକର କଥା ଆଉ କିଛି ନାହିଁ । ପୁଅଜା ଯେତେ ଦମ୍ଭିଲ ଲୋକ ହେଉ ପଛେ ଏତେବେଳେ ସେ ନିଶ୍ଚୟ ଅଥୟ ହୋଇ ପଡ଼ିବ । ତେଣୁ ଦମ୍ଭ ଧରି ଧୀର ଭାବରେ ବୁଝାଇ ସୁଝାଇ ପୁଅଜାକୁ ନିଜର କରିନେଇ କାମ କରିବା ଉଚିତ । ଏହି କାରଣରୁ ଧାଈ ବୋଧା, ଧୀର ସ୍ଥିର, ନୀରୋଗ, ହସକୁଳୀ ଲୋକ ହେବା ଉଚିତ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଧାଈ ସର୍ବଦା ନିଜକୁ ସଫାସୁତରା ରଖୁଥିବ । ଖଡ଼ୁ ମୁଦି କାଢ଼ି, ନଖ କାଟି, ହାତକୁ ସବୁ ଦିନ ଧୋଇ ସଫା ସୁତରା କରି ନେଉଥିବ । ଦାନ୍ତ ମୁହଁ ସଫା ରଖୁଥିବ ଓ ଭଲ ଧୋବ ଲୁଗା ପିନ୍ଧୁଥିବ । ଏଣ୍ତୁଡ଼ିଶାଳକୁ ଯିବା ଆଗରୁ ଭଲ ବାସିଧୋବ ଲୁଗା ପିନ୍ଧି, ମୁଣ୍ଡ ବାଳ ବାନ୍ଧି, ମୁହଁ ଗୋଡ଼ ହାତ ଆଦି ଭଲ କରି ଧୋଇ ସଫା ସୁତୁରା ହୋଇସାରି ଏଣ୍ତୁଡ଼ିଶାଳ ଭିତରକୁ ପଶିବ । ପାନ ଆଦି ପାଟିରେ ରଖିବା ମୋଟେ ଉଚିତ ନୁହେ ।

ନଖ ସନ୍ଧିରେ ଯେଉଁ ମଇଳା ଥାଏ ତାକୁ ସାମାନ୍ୟ ମଣିବ ନାହିଁ । ତହିଁରୁ ଅନେକ ବଡ଼ ବଡ଼ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଏ ହେତୁରୁ ଧାଈମାନଙ୍କର ନଖ ସବୁ ଏକାବେଳେକେ ସଫା ସୁତୁରା ରହିବା ନିତାନ୍ତ ଦରକାର ।

ପଲ୍ଲୀ ଗାଆଁରେ ଧାଈ ନାହାନ୍ତି କହିଲେ ଚଳେ । ଯେଉଁମାନେ ଧାଈ କାମ କରନ୍ତି ସେମାନେ କିଛି ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ । ଅଥଚ ସେମାନଙ୍କ ଗୁମର କହିଲେ ନ ସରେ । ଏପରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ପିଲା ପଡ଼ିବାରେ ଟିକିଏ ଡେରି ହେଲାଟି ଧାଈ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମୁଠାଏ ପାଉଁଶ ଧରି ପେଟ ଭିତରକୁ ହାତୁଠା ପୂରାଇ, ଜରାୟୁ ଭିତରେ ପାଉଁଶ ଦେଇ, ଜରାୟୁକୁ ଟାଣିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପ୍ରସୂତିର ପ୍ରାଣବାୟୁ ମଧ୍ୟ ଟାଣି ନେଲା । ଏହିପରି ଅଶିକ୍ଷିତା ଧାଈଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଯେ କେତେ ଘଟଣା ହେଉଛି ତାହା କହି ହେବ ନାହିଁ । ଏ ହେତୁରୁ ଆମ ଦେଶର ପ୍ରତି ଗାଁରେ ଯେପରି ଭଲ ଧାଈ ମିଳନ୍ତି ତା'ର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହେବା ଉଚିତ । ଯେଉଁମାନେ ଧାଈ ବ୍ୟବସାୟ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଲୋକ ବାଛି ସେମାନଙ୍କୁ ଶିଖାଇବା ଉଚିତ । ଯଦି ପ୍ରତି ଦଶ ପାଞ୍ଚ ଗାଁ ପିଛା ଅନ୍ତତଃ ଜଣେ ଲେଖାଏ ଶିକ୍ଷିତା ଧାଈ ରହି ପାରନ୍ତେ, ତେବେ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁ ଓ ସୂତିକା ରୋଗ ଅନେକ ପରିମାଣରେ କମିଯା'ନ୍ତା ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରସବ ସମୟ ପାଇଁ କେତୋଟି ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଜିନିଷ

ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳ ଓ ଧାଈ ସଜାଇ କରି ପାରିଲେ ଆଉ କେତୋଟି ଛୋଟ ଛୋଟିଆ ଜିନିଷ ଯୋଗାଡ଼ କରି ରଖିବା ଦରକାର । ତାହା ଏହି:—

✻ ୧ । ହାତ ଧୁଆଧୋଇ କରିବା ପାଇଁ ଖଣ୍ଡେ କାର୍ବୋଲିକ୍ ସାବୁନ ଓ କିଛି ଡେଟଲ୍ (Dettol) ।

✻ ୨ । ଛୁଆର ନାଡ଼ୀ କାଟିବା ପାଇଁ ଖଣ୍ଡେ ଧାରୁଆ କତୁରୀ । କଳଙ୍କି ଲଗା କତୁରୀ କେବେ ହେଲେ ବ୍ୟବହାର କରିବ ନାହିଁ ।

✻ ୩ । ଛୁଆର ନାଡ଼ୀ ବାନ୍ଧିବା ପାଇଁ କିଛି ସୂତା ।

✻ ୪ । କାଟିସାରି ନାଡ଼ୀ ଉପରେ ଦେବା ପାଇଁ କିଛି ସଲ୍ଫାନିଲାମାଇଡ୍ ପାଉଡ଼ର୍ (Sulphanilamide Powder) । ଏହା ନ ମିଳିଲେ ବୋରିକ୍ ପାଉଡ଼ର ।

✻ ୫ । କାଟିସାରି ନାଡ଼ୀ ଉପରେ ବାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ଖଣ୍ଡେ ସଫା କନା ।

✻ ୬ । ଛୁଆକୁ ଲଗାଇ ଦେବା ପାଇଁ କିଛି ନଡ଼ିଆ ତେଲ ଓ ଦେହରେ ଲଗାଇବା ପାଇଁ ଖଣ୍ଡେ ଭଲ ସାବୁନ୍ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

୭ । ଭଲ ଧୋବ ତଉଲିଆ ତିନ ଖଣ୍ଡ ।

୮ । ଛୁଆକୁ ଗାଧୁଆ ପାଧୁଆ କରେଇବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ପିତ୍ତଳ କଂସା ମାଟି କୁଣ୍ଡ ।

* ୯ । କଚ୍ଛ ସଫା ତୁଳା (ବୋରିକ୍ ତୁଳା) ।

* ୧୦ । ଆଉନ୍ସ ଖଣ୍ଡେ ଟିଙ୍କ୍ଚର୍ ଆଇଓଡ଼ିନ୍ ।

* ୧୧ । ସଫା ବାସି ଧୋବ ଛିଣ୍ଡା ଲୁଗା ୩ । ୪ ଗୋଟା ।

* ୧୨ । କାର୍ଥ ଭ୍ରେଣ୍ଟେଲ ।

୧୩ । ମା କଲେ ଛୁଆ ପାଇଁ ଖଣ୍ଡେ ଅଏଲ୍କ୍ଲଥ ।

୧୪ । ଦେହର ତାପ ଦେଖିବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଥର୍ମୋମିଟର (Thermometer)

* ୧୫ । ଛୁଆ ପାଇଁ ଗୁଳା ଓ ତାଟିଆ ।

୧୬ । ମାଟି ପଲମ ଦୁଇଗୋଟା ।

୧୭ । କଳା ଫିନାଇଲ୍ ।

* ୧୮ । ଆଉନ୍ସେ ଖଣ୍ଡେ ଏକ୍ଷ୍ଟ୍ରାକ୍ଟ ଆରଗଟ୍ ଲିକୁଇଡ୍ (Extract Ergot Liquid) କିମ୍ବା ଏଇ ବଲିନ୍ କେପ୍ସୁଲ (Erbolin Capsule) ଏକ ଶିଶି ।

* ୧୯ । ମାଆର ପେଟ ବାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ଖଣ୍ଡେ ସଫା ଧୋବ ଲୁଗା ।

* ୨୦ । ଛୁଆପାଇଁ ୧୦ । ୧୨ ଖଣ୍ଡ ସଫା କନା ।

* ୨୧ । କ୍ରିଷ୍ଟିସିଲିନ୍ ଓ ଡବଲ୍ ଡିଷ୍ଟିଲ୍ଡ୍ ପାଣି (Cryisticillin ଏବଂ (Double distilled water) ଭଉପୂରୁ ୫ଟା କର ।

Digitized by srujanika@gmail.com

* ୧୨ । କିଛି ପେନ୍‌ସିଲିନ୍ ଓ ଡବଲ୍‌ଡିଷ୍ଟିଲଡ୍ ପାଣି (Penicillin G Sodium Water Soluble and Double Distilled Water)

* ୧୩ । ସିଲ୍‌ଭର୍ ନାଇଟ୍ରେଟ୍ ସଲ୍ୟୁସନ୍ (ପ୍ରତି ଏକ ଅଭନ୍ସ ଡ୍ରାଥ ।ରଖିବା ଜଳରେ ଗ୍ରେ ୨ ନ ସିଲ୍‌ଭର୍ ନାଇଟ୍ରେଟ୍ Silver) କିଛି ।

* ୧୪ । ଦୁଇ ତିନି ଅଭନ୍ସ ନରମାଲ ସାଲାଇନ୍ (Normal Saline) ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶି କିମ୍ବା ପୁଡ଼ା ଉପରେ ଔଷଧର ନାମ ଲେଖି ରଖିବ ।

ଏଥି ଭିତରୁ ତାରା ଚିହ୍ନିତ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ ନିତାନ୍ତ ଦରକାରୀ ବାକି ସବୁ ନ ମିଳିଲେ କିଛି କ୍ଷତି ନାହିଁ, ଅଥଚ ମିଳିଲେ ଭଲ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରସବ

ପ୍ରସବର ପୂର୍ବଲକ୍ଷଣ:—

୧ । ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବାର ୧୦ । ୧୨ ଦିନ ଆଗରୁ ପେଟ ଆଗ ଅପେକ୍ଷା ଟିକିଏ ଛୋଟ ଦେଖାଯାଏ ଓ ଆଗକୁ ଝୁଲି ପଡ଼େ ।

୨ । ଲଗ୍ ଲଗ୍ ପ୍ରସ୍ରାବ ହୁଏ ।

୩ । ପ୍ରସବ ହେବାର ୩ । ୪ ଦିନ ଆଗରୁ ଜରାୟୁ ଦେହରୁ ଏକପ୍ରକାର କାଳିଆଳିଆ ସ୍ରାବ ବାହାରେ ।

୪ । ପେଟ ଉପର ମୋଡ଼ି ମୋଡ଼ି ହୁଏ ।

୫ । ଅନେକ ସମୟରେ ଏକ ପ୍ରକାର ପାଣି ବାହାରେ । ଠିକ୍ ପ୍ରସବ ଆଗରୁ ରକ୍ତ ମିଶା ଜଳ ବାହାରେ । ଏହା ହେଲା ଶୂଳ ଆସିବା ପୂର୍ବଲକ୍ଷଣ ।

ଶୂଳ:—

ଶୂଳ ପ୍ରଥମେ ଅଣ୍ଟାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ତଳପେଟ ଯାଏ କେବେ ବା ଜଙ୍ଘ ଯାଏ ଆସେ । ଶୂଳ ଖାଉଥିଲା ବେଳେ ଜରାୟୁ ଟାଣ ହୋଇ-ଯାଏ । ପହିଲେ ପହିଲେ ଶୂଳ ମିନିଟିଏ ଦୁଇମିନିଟ ରହି କମ ପଡ଼ିଯାଏ ଏବଂ ତାହା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜରାୟୁ ମଧ୍ୟ ନରମ ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରଥମରେ ଏହିପରି ପ୍ରତି ୨୦ । ୨୫ ମିନିଟରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଶୂଳ ଆସେ, କିନ୍ତୁ ପରିକି ବେଳ ଯେତିକି ଗଡ଼ିଯାଏ ସେତିକି ବେଗ ବେଗ ଶୂଳ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆସେ ଏବଂ ଯେତିକି ବେଶି କଷ୍ଟ ହୁଏ । ଶେଷ ଅବସ୍ଥାକୁ ଲଗ୍ ଲଗ୍ ଶୂଳ ଆସେ ।

ପ୍ରସବର ୨୦ । ୨୫ ଦିନ ଆଗରୁ ପୁଅଝିମାନଙ୍କ ପେଟରେ ମଳ ଜମିଲେ କିମ୍ବା ବାୟୁ ହେଲେ ବେଳେବେଳେ ମଧ୍ୟ ଶୂଳ ଆସିଲା ପରି କଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏହା ପ୍ରକୃତ ଶୂଳ ନୁହେ । ଏଥି କଷ୍ଟ ଠିକ୍ ସମାନ ଭାବରେ ହୁଏ ନାହିଁ । ଥରେ ଥରେ ୫ । ୭ ମିନିଟ ଅନ୍ତର ହେଲେ ଆଉ ଥରେ ଥରେ ଅଧ ଅଧ ଘଣ୍ଟାଏ କି ଘଣ୍ଟାଏ ଘଣ୍ଟାଏ ମଧ୍ୟ ଚାଲିଯାଏ । ଆଉ କେବେ କେବେ କଷ୍ଟ ୨।୪ ମିନିଟ ଯାଏ ରହିଲେ କେବେ କେବେ ୧୦ । ୧୨ ମିନିଟ ଯାଏ ମଧ୍ୟ ରହେ । ଏହିପରି ଅନିୟମିତ ଭାବରେ ଶୂଳ ଆସିଲେ ତାହା ପ୍ରକୃତ ଶୂଳ ନୁହେ ବୋଲି ମନେ କରିବ । ମିଛ ଶୂଳରେ ପେଟରେ କଷ୍ଟ ହୁଏ ଓ ଜରାୟୁ ହାତକୁ ଟାଣ ଲାଗେ ନାହିଁ; କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତ ଶୂଳରେ ତଳ ପିଠିରେ କଷ୍ଟ ହୁଏ ଓ ଜରାୟୁ ଟାଣ ଲାଗେ । ପୁଅଝିକୁ ଆଉନ୍ସେ ଖଣ୍ଡେ କାଷ୍ଟର୍ ଅଏଲ୍ (ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଡ଼ା ତେଲ) ଖୁଆଇ ଦେବ । ପ୍ରକୃତ ଶୂଳ ହୋଇଥିଲେ ତାହା ବନ୍ଦ ହେବ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ମିଛ ଶୂଳ ହେଉଥିଲେ ଝାଡ଼ା ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାହା ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ ।

ପ୍ରସବ ସମୟରେ କଣ କଣ କରିବ:—

ଶୂଳ ଆସିଲା ମାତ୍ରେ ଆଗକଥ ପୁଅଝିକୁ ଆଉନ୍ସେ ଖଣ୍ଡେ କାଷ୍ଟର୍ ଅଏଲ୍ (ସଫା ଡାକ୍ତରୀ ଜଡ଼ାତେଲ) ଖୁଆଇ ଝାଡ଼ା କରାଇ ଦେବ । ସୁବିଧା ଥିଲେ ସାବୁନ ପାଣି ପିଚକାରୀଦ୍ୱାରା ଝାଡ଼ା କରାଇ ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ହେବ ।

ଶୂଳ ଆସିଲା କ୍ଷଣି ଯେ ପୁଅଝିକୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳକୁ ନେଇଯିବ ଏହା ନୁହେ । ଦିନବେଳ ହୋଇଥିଲେ ତାକୁ ଅଗଣା

Digitized by srujanika@gmail.com

ଉଚ୍ଚରେ ଏଣେ ତେଣେ ବୁଲଚାଲ କରିବାକୁ କହିବ କିମ୍ବା ଭଲ ଲୋକଙ୍କପାଖ ବସି ଗପସପ କରିବାକୁ କହିବ । ଏ ସବୁ କରିବାର କାରଣ ଏହିଯେ ପ୍ରସୂତିର ଶୂଳ ଆସୁଥିବା କଥା ସେ ଯେପରି ମନକୁ ନ ନେବ । ବୁଲଚାଲ କଲେ ବେଶି ଗୁଡ଼ାଏ ବୁଲଚାଲ କରାଇବ ନାହିଁ । ରାତି ବେଳ ହୋଇଥିଲେ ସକୃଦନ ଭଲ ଶୋଇବାକୁ କହିବ ।

ଏହିପରି କିଛି ସମୟ କଟିଗଲା ପରେ ଯେତେବେଳେ ଶୂଳ ଆଗ ଅପେକ୍ଷା ଟିକିଏ ବେଗ ଆସିବାର ଦେଖିବ ସେତେବେଳେ ପ୍ରସୂତିର ଗୋଡ଼, ହାତ ଓ ଯୋନିଦ୍ୱାରର ବାହାର ଅଂଶ କୁସୁମ ପାଣି ଓ ସାବୁନ୍‌ରେ ଭଲ କରି ଧୁଆଇଦେଇ ସେ ସ୍ଥାନପୋଛି କନା ଦେଇ ବାସୀ ଧୋବଲୁଗା ପିନ୍ଧାଇ ଏକୁଡ଼ିଶାଳକୁ ପଠାଇ ଦେବ । ସେଠାରେ ମଧ୍ୟ ତାକୁ ଶୋଇ ରହିବାକୁ କହିବ । ରାତିବେଳ ହୋଇଥିଲେ ଆଲୁଅ କମାଇ ଦେବ ଓ ବାହାରଲୋକ ଯେପରି ନିକଟରେ ଫୁସ୍‌ଫାସ୍ ନ ହୁଅନ୍ତି ତା'ର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରିବ । ଏହି ସମୟରେ ପ୍ରସୂତି ଯେତେ ବିଶ୍ରାମ ପାଇବ ସେତେ ଭଲ । ବାହାର ଲୋକଙ୍କ ଫୁସ୍‌ଫାସ୍ ଓ ଗପସପ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସୂତିର ବିଶ୍ରାମରେ ବାଧା ପଡ଼େ । କେହି ଦୁଃଖ ପାଉଥିଲା ବେଳେ ଅନେକ ସମୟରେ ଗାଁ ମାଇକିନିଆ ଆସି ନିଜେ କିପରି କେତେ ଦୁଃଖ ପାଇଥିଲେ ଏ ସବୁ କଥା ପ୍ରସୂତି ଆଗରେ କହି ନିଜ ନିଜର ବାହାଦୁରୀ ଦେଖାଇ ହୁଅନ୍ତି । ଏ ସବୁ ବଡ଼ ଖରାପ କଥା । ଏଥିରେ ପ୍ରସୂତି ମନରେ ଦବି ଆସେ ଓ ତାହାଁରେ ଭୀର ଘଟି ହୁଏ । ଏପରି ବିଷୟ ଗପସପ କରିବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ବରଂ ଧାଇ କିମ୍ବା ନଟେ ଶାଶୁ ଏ ସବୁରେ ସେତେ କଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ, ଅଳ୍ପକେ ଖଲାସ ହୋଇଯାଏ ଇତ୍ୟାଦି କହି ପ୍ରସୂତି ମନରେ ଦମ୍ଭ ଦେବା ଉଚିତ । ଏତେବେଳେ ପ୍ରସୂତିକୁ ମଧ୍ୟ କୁନ୍ଥାଇବାକୁ ମନା କରିବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପୁଅଙ୍କ ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳକୁ ଯିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଧାଈ ମଧ୍ୟ ନଖ କାଟି, ସାବୁନ ଓ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଧୁଆଧୋଇ ପୋଷ୍ଟପୋଛ ହୋଇ, ଧୋବଲୁଗା ପିନ୍ଧି ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳକୁ ଯିବ ।

ଏ ସମୟରେ ଖୁଆ ପିଆରେ ସେପରି କିଛି କଟକଣା ନାହିଁ । ଗର୍ଭିଣୀମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଯାହା ଯାହା ଖାଇବା କଥା ସେ ସବୁ ଦିଆଯାଇ ପାରେ । ପାଣି ପିଇବାକୁ ମଧ୍ୟ ମନା କରିବ ନାହିଁ । ଭଲ ଭଲ ଫଳ ମୂଳ, ଦୁଧ ଆଦି ଖାଇବାକୁ ଦେବ । କନ୍ଦମୂଳ, ଚନାଅଳୁ, କଖାରୁ ଆଦି ଗରିଷ୍ଠ ଜିନିଷ ଦେବ ନାହିଁ ।

ଅନେକ ଧାଈ ଅଛନ୍ତି ପାଣିହାଣ୍ଡି ଭାଙ୍ଗିବାକୁ କେତେ ଡେରି ଅଛି ଏହା ଜାଣିବା ପାଇଁ ଯେଉଁମାନେ ବରାବର ପୁଅଙ୍କର ଲୁଗା ଟେକି ଅଙ୍ଗୁଳିରେ ଯୋନିଦ୍ୱାର ଦେଖିବାକୁ ଲାଗନ୍ତି । ଏହା ବଡ଼ ଖରାପ କଥା । ଏଥିରେ ପୁଅଙ୍କମାନଙ୍କର ସୂତିକା ରୋଗ ହୁଏ ।

ଏଇକି ବେଳଠାରୁ ନାହି କାଟିବା ପାଇଁ କଇଞ୍ଚି ଓ ନାହି ବାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ସୂତା ସଂଶୋଧନ କରି ରଖିବା ଉଚିତ । ଗୋଟାଏ ସଫା ଡେକ୍‌ଚିରେ କିଛି ପାଣି ନେଇ ତହିଁରେ ଏ ସବୁ ଜିନିଷ ପକାଇ ଡେକଚି ଉପରେ ଘରୁଣୀ ଘୋଡ଼ାଇ ଦେବ ଏବଂ ଅଧ ନିଆଁରେ ଅଧଘଣ୍ଟାଏ କାଳ ଭଲକରି ଫୁଟାଇ ନେବ । ନାହି କଟା ହେବା ଆଗରୁ ଡେକ୍‌ଚି ଉପରୁ ଆଉ ଘାଙ୍କୁଣିକୁ କାଢ଼ିବ ନାହିଁ । ଆଉ ଗୋଟାଏ ଡେକ୍‌ଚିରେ କିମ୍ବା ସଫା ମାଟିଆରେ ମାଠିଆଏ ଖଣ୍ଡେ ପାଣି ଭର୍ତ୍ତି କରି ଘାଙ୍କୁଣିରେ ଘୋଡ଼ାଇ ନିଆଁ ଉପରେ ବସାଇ ଦେବ । ଏହା ପରେ ଦରକାରରେ ଆସିପାରେ । ଏହା ଛଡ଼ା ମଧ୍ୟ କେତେ ଖଣ୍ଡ ସଫା ଧୋବ କନା ଆଉ ଗୋଟାଏ ଡେକ୍‌ଚିରେ ଅଧ ଘଣ୍ଟାଏ ଖଣ୍ଡେ ଫୁଟାଇ ଘାଙ୍କୁଣିରେ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିଥିବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶୂଳ ଆସିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜରାୟୁ ମୁଖ ମେଲ ହେବାକୁ ଲାଗେ ଓ ସେହି ବାଟେ ଭ୍ରୂଣ ରହିଥିବା ମୁଦା ଥଳୀ ଅଳ୍ପେ ଅଳ୍ପେ ଠେଲି ବାହାରିବାକୁ ଲାଗେ । ଏହି ମୁଦା ଥଳୀ ଭିତରେ ଏକ ପ୍ରକାର ପାଣି ଥାଏ ଓ ତହିଁରେ ଛୁଆ ଭାସୁଥାଏ । ଏ ସବୁ କଥା ଆଗରୁ କୁହା ଯାଇ-ଅଛି । ଏହି ମୁଦା ଥଳୀ ଅଳ୍ପେ ଅଳ୍ପେ ଜରାୟୁ ମୁଖରେ ଥିବା ଫାଙ୍କ ବାଟେ ଠେଲି ବାହାରିବାରୁ ଫାଙ୍କଟି ବେଶ୍ ବଡ଼ ହୋଇଯାଏ ଓ ତା' ଫଳରେ ପରେ ସେହିବାଟେ ଛୁଆ ବାହାରି ପାରେ । ଶୂଳ ଖାଉଥିଲା ବେଳେ ମୁଦା ଥଳୀଟି ଅଳ୍ପେ ଅଳ୍ପେ ବାହାରିବାକୁ ଲାଗେ ଏବଂ ଶେଷରେ ଫାଟି ଯାଏ ଓ ତହିଁରୁ ଚେଙ୍ଗାପାଣି ଭଳି ଗୁଡ଼ାଏ ପାଣି ବାହାରି ଯାଏ । ଏହାକୁ ପାଣିହାଣ୍ଡି ଭାଙ୍ଗିବା କହନ୍ତି । କାହାର କେତେ ପାଣି ଭାଙ୍ଗେ ତାର କିଛି ଠିକଣା ନାହିଁ । ତେବେ ସାଧାରଣତଃ ସେରେ ଖଣ୍ଡେ ପାଣି ଭାଙ୍ଗି ଥାଏ । ପାଣି ହାଣ୍ଡି ନ ଭାଙ୍ଗିବା ଯାଏଁ ପୁଅଝିଅଙ୍କୁ ମୋଟେ କୁନ୍ଥାଇବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ ।

ପାଣିହାଣ୍ଡି ଭାଙ୍ଗିବାର କିଛି ସମୟ ପରେ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବାର କଥା । ତେଣୁ ପାଣିହାଣ୍ଡି ଭାଙ୍ଗିଗଲେ ତେଣିକି ଆଉ ପୁଅଝିଅଙ୍କୁ ବୁଲ-ବୁଲି କିମ୍ବା ବସଉଠ କରିବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ । ଶୁଆଇ ରଖିବ । ସାଧାରଣତଃ ଏତିକି ବେଳଠାରୁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ସମୟ ଅନ୍ତର ଶୂଳ ଆସେ । ପାଣିହାଣ୍ଡି ଭାଙ୍ଗିବା ପରେ ଯେଉଁ ଶୂଳ ଆସିବ ସେତେବେଳେ ପୁଅଝିଅଙ୍କୁ କୁନ୍ଥାଇବାକୁ କହିବ । ଶୂଳ ଆସିଲେ ନିଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦକରି ଓ ପାଟି ମୁଦି ହେଲେ ବେଳେ ଯେପରି କୁନ୍ଥାନ୍ତି ସେହିପରି ଜୋରରେ ଭଲକୁ କୁନ୍ଥାଇ-ବାକୁ ଦେବ । ଏହି ସମୟରେ ଶୂଳ ଖାଇଲା ବେଳେ ପାଟି ମେଲ କରି ରଖିଲେ, ପାଟି କଲେ କିମ୍ବା ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ଦେଲେ ଜୋରରେ କୁନ୍ଥାଇ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଆମ ଦେଶରେ ଠୁଙ୍କା ହୋଇ ବସି ଶୂଳ ଖାଆନ୍ତି । ସାହେବ ଘରେ ବାଁ କଡ଼ ମାଡ଼ି ଶୁଆଇ ଛୁଆ ଜନ୍ମ କରାନ୍ତି । ବଡ଼ ବଡ଼ ଡାକ୍ତର

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାନେ କହନ୍ତି ଆମ ଦେଶ ପ୍ରଥା ଭଲ; କାରଣ ଏଥିରେ ଅଳ୍ପସମୟ ଭିତରେ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହୋଇଯାଏ ଓ ପିଚ୍ଛମାଡ଼ ବହିବାରୁ ଯୋନିଦ୍ୱାର ଫାଟି ଯିବାର ତେତେ ଭୟ ନ ଥାଏ । ଏଥିରେ କେବଳ ଗୋଟାଏ ଦୋଷ ଅଛି—ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେଲାବେଳେ ସାବଧାନ ନ ହେଲେ ଛୁଆର ମୁଣ୍ଡ ଭୂଇଁରେ ବାଜି ଆଘାତ ଲାଗି ପାରେ । ଆମ ଦେଶରେ ଚଷୁ ବାଣ୍ଡାଟାଏ କରି ତା ଉପରେ ବସି ଶୂଳ ଖାଆନ୍ତି । ଏହା ବଡ଼ ଭଲ କଥା । ଚଷୁ ବାଣ୍ଡା ଉପରେ ବସିଲେ ଯୋନିଦ୍ୱାର ଫାଟି ଯିବାର ଭୟ ଅନେକ ପରିମାଣରେ କମିଯାଏ । ସଫା ଧୋବ କନାରେ ଚଷୁ ବାଣ୍ଡା କରିବ ।

ଠୁଙ୍କା ହୋଇ ବସି ହେଉ ବା ଖଟ ଉପରେ ବା କର ମାଡ଼ି ଶୋଇ କରି ହେଉ ବା ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇ କରି ହେଉ ଯାହା ସୁବିଧା ହେବ ତାହା କରିବ । ଠୁଙ୍କା ହୋଇ ବସି ଶୂଳ ଖାଇଲେ ପିଲାର ଦେହରେ କିଛି ଆଘାତ ନ ଲାଗେ ତହିଁ ପ୍ରତି ନଜର ରଖୁଥିବ । ଶୁଆଇ କରି ଛୁଆ ଜନ୍ମ କରିବାକୁ ହେଲେ ଖଟ ଉପରେ ଶେଜ ଆଦି ବିଛାଇ ତହିଁ ଉପରେ ଖଣ୍ଡେ ବସି ଧୋବ ଗଦର ପାରି ଦେବ । ଅଏଲ କ୍ଲଥ ପାଖରେ ଥିଲେ ତାହା ପାରି ଦେବ । ନଇଲେ ପକ୍ଷେ ସଫା ଖବର କାଗଜ ପାରି ଦେଲେ କାମ ଚଳିଯିବ । ଏହା କଲେ ବିଛଣାରେ ରକ୍ତ ଆଦି କିଛି ଲାଗିବ ନାହିଁ । ବିଛଣାରେ ରକ୍ତ ଆଦି ପଡ଼ିଲେ ତାହା ବଦଳାଇ ଦେବ ।

ଶୋଇକରି ଶୂଳ ଖାଇଲେ ଛୁଆ ଜନ୍ମାଇଲା ବେଳେ ଅଣ୍ଟା ଉଠାଇ ଦେବ ନାହିଁ । ଏହା କଲେ ଯୋନିଦ୍ୱାର ମୁଦ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରସବ ଡେରି ହୁଏ ଓ ଯୋନି ଦ୍ୱାର ଛିଣ୍ଡି ଯିବାର ଭୟ ଥାଏ ।

ଡାକ୍ତରଖାନା ମାନଙ୍କରେ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୁଆଇ ଛୁଆ ଜନ୍ମ କରାନ୍ତି । ଏହା ମଧ୍ୟ ଭଲ ପ୍ରଥା ।

ଶୂଳ ନ ଆସୁଥିବା ବେଳେ ଛୁଆ ଜନ୍ମାଇବ ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ଦୁଇ ମାହାରେ ଶୂଳ ଆସିଯିବ ଅର୍ଥାତ ଖୁବ୍ ବେଶି କଷ୍ଟ ହେବ ଠିକ୍

Digitized by srujanika@gmail.com

ସେଁଉକ ବେଳେ ମୁହଁ ନାକ ବନ୍ଦ କରି ଖୁବ୍ ଜୋରରେ କୁନ୍ଥାଇବାକୁ କହିବ । ଏହିପରି କଲେ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ସମୟ ଭିତରେ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହୋଇ ପଡ଼ିବ ।

ଏହିପରି ଭାବରେ କିଛିକ୍ଷଣ ଗଲାରୁ ଅଗକର ଛୁଆର ମୁଣ୍ଡ ଯୋନିଦ୍ୱାର ଠାରେ ଦେଖାଯିବ । ଛୁଆର ମୁଣ୍ଡ ଦେଖାଗଲା ପରି ଅଳ୍ପ କୁନ୍ଥାଇବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ । କୁନ୍ଥା ଆସିଲେ ପାଟି ମେଲ ରଖି ପାଟି ବାଟେ ଜୋରରେ ନିଶ୍ୱାସ ମାରିବାକୁ କହିବ । ଏତେବେଳେ କୁନ୍ଥାଇଲେ ଯୋନିଦ୍ୱାର ଛିଣ୍ଡିଯାଏ । ଏଭଳି ବେଳେ ଧାଈ ନିଜ ଲେଉଡ଼ରେ ପୁଆତିର ପ୍ରସବ ଦ୍ୱାର ଓ ମଳ ଦ୍ୱାର ମଝି ଜାଗାକୁ ଦାବି ରଖିବ । ଏହାକଲେ ପ୍ରସବ ଦ୍ୱାର ଛିଣ୍ଡି ଯିବାର ଭୟ କମିଯିବ ।

ଯୋନିଦ୍ୱାରଠାରେ ଛୁଆର ମୁଣ୍ଡ ଦେଖା ଦେବାର ଅଳ୍ପକ୍ଷଣ ପରେ ଛୁଆ ବାହାରି ପଡ଼େ । ଯଦି ନାଡ଼ୀ ଛୁଆର ବେକରେ ଗୁଡ଼େଇ ହୋଇ ଥାଏ ତେବେ ତାହା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବାନ୍ଧ କାଟିଦେବ । କିପରି ନାଡ଼ୀ କାଟିଦେବ ତାହା ପରେ ଲେଖା ଯାଉଛି । ପ୍ରସବ ବେଳେ ପୁଆତିକୁ ଶୋଷ କଲେ ପାଣିପିଇବାକୁ ଦେବ ।

ପ୍ରସବ ହେଲା ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ନିୟମ । ତେଣୁ ଏହା ସାଧାରଣତଃ ସୁରୁଖୁରୁରେ ହୋଇଯାଏ । ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବାରେ ଟିକିଏ ବିଳମ୍ବ ହୋଇଗଲେ ଯେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କାତର ହୋଇ ଉଠିବ ଓ ଧାଈ ହାତ ପୁରାଇ ଛୁଆ କାଢ଼ିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ, ଏହା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଧାଈ ଯେପରି ଅଦୌ ହାତ ନ ପୁରାଏ ଏହାମନେ ରଖିବା ଦରକାର । ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ଉପଯୁକ୍ତ ଡାକ୍ତର ଡକାଇବ । ସେ ଯାହା ଉଚିତ ତାହା କରିବେ ।

ନାହିକଟା

ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହୋଇଗଲା ପରେ ପ୍ରଥମ କଥା ହେଉଛି ନାହିକଟା । ଅନେକ ଆଡ଼େ ଫୁଲ ପଡ଼ି ସାରିଲେ ନାହି କାଟନ୍ତି; କିନ୍ତୁ ସେତେବେଳ ଯାଏଁ ଅପେକ୍ଷା କରିବା କିଛି ଦରକାର ନାହିଁ । ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେଲାକ୍ଷଣି ତା ନାହିରୁ ଫୁଲ ସଙ୍ଗେ ଲାଗିଥିବା ନାଡ଼ୀରେ ଟିପ ଦେଇ ଦେଖିଲେ ତାହା ଧପ୍ ଧପ୍ ହେଉ ଥିବାର ଜଣାଯାଏ । କିଛିକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ଧପ୍ ଧପି ଅପେ ଅପେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଧପ୍ ଧପି ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲା କ୍ଷଣି ନାଡ଼ୀ କାଟିଦେବ । ଆମ ଦେଶରେ ସାଧାରଣତଃ ଖାମୁକାରେ ନାହି କାଟନ୍ତି । କେହି କେହି ବା ବାଉଁଶ ପାତିଆରେ କାଟନ୍ତି । ଖାମୁକା କିମ୍ବା ବାଉଁଶ ପାତିଆରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୋଗବୀଜାଣୁ ଲାଗିଥା'ନ୍ତି । ଏ ହେତୁରୁ ଅନେକ ସମୟରେ ନାହି ପାଚେ, ତା ଛଡ଼ା ଛୁଆକୁ ଏକ ପ୍ରକାର ବାତ ମାରେ ଯେ ତହିଁରେ ଛୁଆ ବେକ ମୋଡ଼ି ଦେଇ ମରିଯାଏ; ଆଉ ତାକୁ ଡାହାଣୀ ଖାଇଗଲା ବୋଲି ଲୋକେ କହନ୍ତି । ଏ ହେତୁରୁ ଖାମୁକା କିମ୍ବା ବାଉଁଶ ପାତିଆରେ ନାହି ନ କାଟି ଶୋଧିତ କତୁରୀରେ କାଟିବ । ଆଗରୁ କୁହା ଯାଇଅଛି ଯେ ଖଣ୍ଡେ ସଫା କତୁରୀ ଓ କିଛି ସୂତା (ଗୁଳି ସୂତା ଦୁଇ ଗୁଣ ଖିଅରେ ଭାଗ ବୋଳ ଟିକିଏ ମୋଟା କରିଦେଲେ ହେଲା) ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିଥିବ । ସିଝାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏ ସବୁ ଶୋଧିତ ହୋଇଯାଏ ଓ ତହିଁରେ କିଛି ଦୋଷ ରହେନାହିଁ । ଏହିପରି ସିଝା ହୋଇଥିବା କତୁରୀରେ ନାହି କାଟିବ ଓ ସିଝା ସୂତାରେ ନାଡ଼ୀ ବାନ୍ଧିଦେବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହୋଇ ସାରିଲେ ନାଡ଼ୀକୁ ଝଣାଝଣି କରିବ ନାହିଁ । ଜନ୍ମଆଣୀ ଛୁଆର ସବୁଆଡ଼ ବଡ଼ କଅଁଳ । ନାଡ଼ୀ ଝଣାଝଣି କଲେ ନାହି ଝାଣି ହେବାରୁ ଗାଣ୍ଠି ବାହାରି ପଡ଼ିବ ।

ନାଡ଼ୀ ବାନ୍ଧିବା ଆଗରୁ ଧାଇ ନିଜ ହାତକୁ ଉଷୁମ ପାଣି ଓ ସାବୁନରେ ଭଲ କରି ସଫା କରି ନେବ ।

ନାହିଠାରୁ ଦୁଇ ତିନି ଅଙ୍ଗୁଳ ଛାଡ଼ି ସିଝା ହୋଇଥିବା ସୂତାରେ ନାଡ଼ୀକୁ ଭଲକରି ଖୁବ୍ ଜୋରରେ ବାନ୍ଧି ଦୁଇଥର ଗଣ୍ଠି ପକାଇଦେବ । ଏହିପରି ଥରେ ବାନ୍ଧି ସାରିଲେ ସେହି ବନ୍ଧାଠାରୁ ପୁଣି ଦୁଇ ତିନି ଅଙ୍ଗୁଳ ଉପରକୁ (ଅର୍ଥାତ୍ ଫୁଲ ଆଡ଼କୁ) ଆଉ ଯାଗାଏ ଖୁବ୍ ଜୋରରେ ବାନ୍ଧି ଗଣ୍ଠି ପକାଇ ଦେବ । ଏହି ଦୁଇ ବନ୍ଧା ମଝିରୁ ନାଡ଼ୀକୁ କାଟି ଦେବ ଓ କଟା ମୁହଁରେ ଟିକିଏ ଟିଞ୍ଚର ଆଇଓଡ଼ିନ (Tincture Iodine) ତୁଳାରେ ନେଇ ଲଗାଇ ଦେବ ।

ନାହି କଟା ସରିଲାକ୍ଷଣି ମା ଓ ଛୁଆ ଏ ଦୁହିଁଙ୍କର ଦେହପାଞ୍ଛ କରିବାକୁ ହେବ । ଖଣ୍ଡେ ସଫା ଧୋବ ଲୁଗା ଚଉଡ଼ାଇ ଆଗକରି ତହିଁରେ ଛୁଆକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବ । ଛୁଆ ମା ପେଟରେ ଥିଲାବେଳେ ବାହାରର ପବନ ତା ଦେହରେ ବାଜି ନଥାଏ । ତାକୁ ନ ଘୋଡ଼ାଇଲେ ବାହାର ପବନ ଲାଗି ତା'ର ଅନିଷ୍ଟ କରେ । ମୁହଁ ଘୋଡ଼ାଇବ ନାହିଁ ।

ଆମ ଦେଶରେ ଖାଲି ନାହି କାଟନ୍ତି; କେହି ନାଡ଼ୀ ବାନ୍ଧନ୍ତି ନାହିଁ । ଫୁଲ ପଡ଼ିଲା ପରେ ନାହି କାଟୁଥିବାରୁ ନାଡ଼ୀ ନ ବାନ୍ଧିଲେ ସୁଦ୍ଧା ତହିଁରୁ ବେଶି କିଛି ରକ୍ତ ପଡ଼େ ନାହିଁ; କାରଣ ଫୁଲ ପଡ଼ିଲା ବେଳକୁ ନାଡ଼ୀର ଧପ୍‌ଧପି ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଇ ଥାଏ ଓ ତହିଁରେ ପ୍ରାୟ ରକ୍ତ ନ ଥାଏ । ତଥାପି ସେହି କଟା ବାଟେ ଛୁଆ ଦେହରୁ ଯେଉଁ ଟିକକ ରକ୍ତ ବାହାରି ଯାଏ ସେଥିରେ ଛୁଆ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ପଡ଼େ । ଏ ହେତୁରୁ ନାଡ଼ୀ ବାନ୍ଧି ସାରି କାଟିବା ଉଚିତ । ଏପରି କଲେ ଛୁଆ ଦେହରୁ ରକ୍ତ ନଷ୍ଟ ହେବନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରସୂତୀର ଯତ୍ନ

ନାହିକଟା ସରିଲେ ଉଣ୍ଡାକ ମଧ୍ୟରେ ଫୁଲ ପଡ଼ିଯାଏ । ନାହିର ଲମ୍ବ ଅଳ୍ପ ହୋଇଥିଲେ ବେଳେବେଳେ ଛୁଆ ଭିତରକୁ ପଶି ଗଲା ଭଳି ଜଣା ପଡ଼େ । ଏପରି ହେଉଥିଲେ ନାହିକୁ ଧରି ରଖିବ—ମୋଟେ ଟଣା ଟଣି କରିବ ନାହିଁ । ଫୁଲ ପଡ଼ିଗଲାପରେ ଫୁଟା ହୋଇ ଭଙ୍ଗା ହୋଇଥିବା ଧୋବ କନାରେ ଯୋନିଦ୍ୱାରର ବାହାର ତରଫ ଗୁହ୍ୟପଟ ଓ ତହିଁପରେ ଜଙ୍ଘ ଆଦି ପୋଛି ସଫା କରିଦେବ । ଏହା ପରେ ପୁଆତିର ପେଟ ବାନ୍ଧିବ । ପେଟବନ୍ଧା ଖୁବ୍ ବେଶି ଦରକାର; ନ ବାନ୍ଧିଲେ ପେଟ ଢିଲା ହୋଇ ଯାଏ ଓ ଜରାୟୁ ଆଗକୁ ଝୁଲିପଡ଼େ । ପେଟ ବାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ଖଣ୍ଡେ ତିନି ଚାରି ହାତ ଲମ୍ବ ଓ ଦୁଇହାତ ଓସାରର ମୋଟା ସଫା ଦରଜି ଦରକାର । ଏହି ଦରଜିକୁ ଦୁଇ ଭାଙ୍ଗ କରିଦେବ ଓ ତାକୁ ଅଣ୍ଟାରେ ପୁଆତିର ପେଟ ତଳେ ପାରିଦେବ ଯେପରିକି ପେଟ ଦରଜିର ଠିକ୍ ମଝିରେ ରହିବ ଓ ପୁଆତି ଦରଜି ଉପରେ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇବ । ଏହାପରେ ଦରଜିର ଦୁଇ କଡ଼ର ବଳକା ଅଂଶ ମଝିରୁ ଫାଡ଼ିଦେବ ଓ ଉପର ଫଡ଼ା ଦୁହିଁକୁ ପେଟ ଉପରେ ଜୋରରେ ଗୁଡ଼ାଇ ଏକ ପଟର ଫଡ଼ା ଅଂଶ ଅନ୍ୟ ପଟର ଜଙ୍ଘ ତଳେ ଯାକି ଦେବ । ଏହି ବନ୍ଧା ଛାତି ଉପରକୁ ନ ଯାଇ ଠିକ୍ ଯେପରି ନାହି ଉପରକୁ ରହେ । ଏହା ପରେ ତଳ ଫଡ଼ା ଦୁହିଁକୁ ପୁଣି ଚିରି ଦୁଇ ଦୁଇ ଫଡ଼ା ଲେଖାଏ କରି ତଳ ଆଡ଼କୁ ଏକ ପାଖର ଫଡ଼ା ଅଂଶ ଉପର ଆଡ଼କୁ ଅନ୍ୟ ପାଖର ଫଡ଼ା ଅଂଶ ଉପରେ ମଡ଼ାଇ ଦୁଇ କଡ଼ରେ ଜୋରରେ ପିଠିତଳକୁ ଯାକି ଦେବ । ଏହିପରି ତଳୁ ଉପରକୁ ବେଣୀ ପକାଇଲା ପରି ପକାଇ ଶେଷ ଫଡ଼ା ଦୁହିଁକୁ ଗଣ୍ଠି କରିଦେବ । ଏହିପରି ବାନ୍ଧିଲେ ପେଟ ବେଶ ଭଲ ଭାବରେ ବନ୍ଧା ହୁଏ । ଏପରି ନ ବାନ୍ଧି ପାରିଲେ ଧୋବ କନାରେ ଗୋଟିଏ ଭଲ ବଣ୍ଡା ବାନ୍ଧି ତାକୁ ଠିକ୍

Digitized by srujanika@gmail.com

ଉଦରସ୍ଥ ଉପରକୁ ରଖିବ ଓ ତା' ଉପରେ ଗୁଡ଼ିଏ ଓସାରିଆ ହୋଇ ପରସ୍ତିଆ ଖଣ୍ଡେ ଦରଜି ପେଟ ଚାରିପଟେ ଗୁଡ଼ାଇ ଗୁଡ଼ାଇ ବାନ୍ଧି ଗଣ୍ଠି କରି ଦେବ ।

ଦରଜି ଓଦା କିମ୍ବା ମଇଳା ହୋଇଗଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବଦଳାଇ ଅନ୍ୟ ଖଣ୍ଡେ ଦରଜିରେ ପେଟ ବାନ୍ଧି ଦେବ । ବନ୍ଧା ଢିଲା ହୋଇ ଯାଉଥିଲେ ତାହା ଥରକୁ ଥର ଟାଣି ପୁଣି କଷିକରି ବାନ୍ଧି ଦେଉଥିବ । ଏହି-ପରି ଭାବରେ ଅନ୍ତତଃ ଛଅ ସାତ ଦିନ ଯାଏ ପେଟ ବାନ୍ଧି ରଖିବା ଉଚିତ । ଜୋରରେ ଟାଣିକରି ପେଟ ବାନ୍ଧିବ ନାହିଁ ।

ପେଟ ବନ୍ଧା ସରିଲେ ଅଣ୍ଟାରେ ଖଣ୍ଡେ ଡୋର ବାନ୍ଧି ଦେବ ଓ ପାଞ୍ଚ ଛଅ ପରସ୍ତ ସଫା ଧୋବ କନାରେ କଉପୁନୀ କରି ତାହା ଏହି ଡୋରରେ ଖୋସି ଦେବ । କଉପୁନୀ ପାଇଁ କନା ଆଗରୁ ତିଆରି କରି ରଖିଥିବା ଉଚିତ । ବାସି ଧୋବ ସରୁ କନା ଗରମ ପାଣିରେ ଅଧଘଣ୍ଟାଏ ଫୁଟାଇ ତାକୁ ସଫା ଜାଗାରେ ଶୁଖାଇ ଭାଙ୍ଗି କଉପୁନୀ ତିଆରି କରିବ ।

ଏ ସବୁ ହୋଇ ସାରିଲା ପରେ ଖଟ ଉପରେ ସଫା ବିଛଣା ପାରି ତହିଁରେ ପୁଆତିକୁ ଶୁଆଇ ଦେବ ଓ ଖଣ୍ଡେ କମ୍ବଳ କିମ୍ବା ରେଜେଇ ଘୋଡ଼େଇ ଦେବ । ମୁହଁ ଘୋଡ଼ାଇବ ନାହିଁ ।

ଏତିକି ବେଳେ ପୁଆତିକୁ ଗୋଟାଏ କ୍ରିଷ୍ଟିପିଇନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଦେଇ ଦେବ । ପ୍ରତିଦିନ ଏ ଓଳି ସେ ଓଳି କରି ଦୁଇଟି ଲେଖାଏଁ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ୪।୫ ଦିନ ଯାଏଁ ଦେବା ଭଲ । ଏହା ଛଡ଼ା ୬୦ ଟୋପା କରି ଏକ୍‌ଷ୍ଟ୍ରାକ୍‌ଟ୍ ଆରଗଟ୍ ଲିକୁଇଡ୍ (Extract Ergot Liquid) ଟିକିଏ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ତିନି ପାନ କରି ତିନି ଦିନ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଏହା ଠାରୁ ଏରଗଲିନ୍ କାପ୍‌ସୁଲ୍ ଭଲ । ତାହା ଥିଲେ ପାନକୁ ଗୋଟିଏ କରି ଦିନକୁ ଦୁଇ ପାନ ଲେଖାଏଁ ତିନି ଦିନ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଏହି ପ୍ରତିକାର କଲେ ସୂତିକା ରୋଗର ଭୟ କମିଯାଏ । ଡାକ୍ତରଙ୍କଦ୍ୱାରା ଏହା ସବୁ କରାଇବା ଉଚିତ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଛୁଆର ଯତ୍ନ

ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହୋଇ ଓଦା ଭୂଇଁରେ ଗଡ଼ିବାର ଅନେକ ଜାଗାରେ ଦେଖାଯାଏ । ଛୁଆ ଦେହକୁ ଏହା ବଡ଼ କ୍ଷତିକର । ଏଣୁ ଛୁଆ ଯେପରି ଓଦାରେ ନ ଗଡ଼ିବ ତା'ର ଯତ୍ନ ନେବ ।

ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେଲା ମାତ୍ରେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଖଣ୍ଡେ ସଫା ସରୁକନା କାଣି ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଗୁଡ଼ାଇ ତହିଁରେ ପାଟି ଭିତର ପୋଛି ମଇଳା ବାହାର କରିଦେବ । ଅତି ଯତ୍ନରେ ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ପୋଛିବ ।

ନାହିକଟା ସରିଲାପରେ ଛୁଆକୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ସଫା ଘରକୁ ନେଇଯିବ । ସେ ଘରର କବାଟ, ଝରକା ସବୁ ବନ୍ଦ କରିଦେବ ଯେପରିକି ଛୁଆ ଦେହରେ ପବନ ନ ବାଜେ । ଏହା ପରେ ଟିକିଏ ସଫା ତୁଳା କିମ୍ବା ଖଣ୍ଡେ ସଫା ସରୁକନା ନଡ଼ିଆ ତେଲରେ ବୁଡ଼ାଇ ଛୁଆଦେହରେ ସୁଡ଼ୁବୁଡ଼ୁ କରି ଲଗାଇ ଦେବ । ସୋରିଷ ତେଲ ଲଗାଇବ ନାହିଁ । କଞ୍ଚାତେଲ ଛୁଆ ଦେହରେ ଲାଗିଲେ ତାକୁ ଭାରି କଷ୍ଟ ହେବ । ସବୁଠାରୁ ନଡ଼ିଆ ତେଲ ଭଲ । ଆଗରୁ କିଛି ନଡ଼ିଆ ତେଲ ଫୁଟାଇ ଗୋଟିଏ ସଫା ଶିଶିରେ ପୂରାଇ ରଖିଥିବ । ଏହି ତେଲରୁ ଟିକିଏ ନେଇ ସାମାନ୍ୟ ଉଷୁମ କରି ଛୁଆ ଦେହରେ ଲଗାଇ ଦେବ । ମା ପେଟରେ ଛୁଆ ଥିଲାବେଳେ ତା ଦେହରେ ମହଣ ପରି ଏକପ୍ରକାର ଜିନିଷ ଲାଗିଥାଏ । ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହୋଇ ସାରିଲାକ୍ଷଣି ଏହା ଛଡ଼ାଇ ଦେବା ଉଚିତ । ଛଡ଼ାଇ ନ ଦେଲେ ଏହା ଦେହରେ ଶୁଖିଯାଏ ଓ ଫଳରେ ବଡ଼ା (ଏକପ୍ରକାର ଘା') ହୁଏ । ଏହା ପାଣିରେ ଛାଡ଼େ ନାହିଁ—ତେଲରେ ଛାଡ଼ିଯାଏ । ଏ ହେତୁରୁ ଏହାକୁ ଅଗକର ତେଲରେ ଛଡ଼ାଇ ଦେବ । କାନ, ଆଙ୍ଗୁଠି ସନ୍ଧା, ବେକ ସନ୍ଧା, ଜଙ୍ଘ ସନ୍ଧା, କାଖ ଆଦି ସବୁ ଜାଗାରୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏହା ଛଡ଼ାଇ ଦେଇ ଭଲ ସାବୁନ୍ ଓ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଛୁଆକୁ ଭଲ କରି ପୋଛପୋଛ କରି ଗାଧୋଇ ଦେବ । ଛୁଆ ମୁହଁରେ ସାବୁନ୍ ଲଗାଇବ ନାହିଁ, କାରଣ ଆଖିରେ ସାବୁନ୍ ପାଣି ଲାଗିଲେ ଭାରି ପୋଡ଼େ । ଛୁଆକୁ ପୋଛପୋଛ କଲାବେଳେ ଖୁବ୍ ସରୁ ଧୋବ କନା ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ପୋଛପୋଛ କରିବ, ତା ନହେଲେ ଛୁଆର କଅଁଳ ଚମ ଘଷିହୋଇ ଛଣ୍ଡିଯିବ । ପାଣି ନଖ ଉଷୁମ ହେବା ଦରକାର । ବେଶି ଉଷୁମ ହେଲେ ଛୁଆ ଦେହ ଲାଲ ପଡ଼ିଯିବ ଓ ଛୁଆ ତାହା ସହି ପାରିବ ନାହିଁ । ଗାଧୋଇ ଦେଇ ସାରି ଛୁଆ ଦେହ ଶୁଖିଲା ସଫା ସରୁ ଧୋବକନାରେ ଭଲ କରି ପୋଛି ଦେବ, ଯେପରି କି ଦେହରେ କୌଣସି ଜାଗାରେ ଟୋପାଏ ହେଲେ ପାଣି ନ ରହେ । ଏହାପରେ ୩।୪ ପରସ୍ତ ଶୁଖିଲା ଧୋବ କନାରେ ଛୁଆକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ଦେବ । କେବେହେଲେ ତା ମୁହଁ ଘୋଡ଼ାଇବ ନାହିଁ ।

ଗାଧୋଇ ଦେବା ଆଗରୁ ଟିକିଏ ଉଷୁମ ନଡ଼ିଆ ତେଲ ନାହି ଉପରେ ବୋଳି ଦେବ । ତାହା ହେଲେ କଟା ଜାଗାରେ ପାଣି ଲାଗିବ ନାହିଁ । ଗାଧୋଇ ସାରିବା ପରେ ନାହି ବାନ୍ଧି ଦେବ ।

ଉଠିଆରି ନ ହେବା ଯାଏଁ ଛୁଆକୁ ଗାଧୋଇ ଦେବା ପ୍ରଥା ଆମର ନାହିଁ । ଏହା ବଡ଼ ଖରାପ । ଏଥି ଯୋଗୁ ଛୁଆଙ୍କ ଦେହରେ ବଡ଼ା ହୁଏ ଓ ସେମାନଙ୍କୁ କଫ, ଲସମ ସହଜରେ ଧରେ । ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେଲା-କ୍ଷଣି ତାକୁ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇ ଦେବ । ତେଣିକି ପ୍ରତିଦିନ ଦିନରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ପୋଛପୋଛ କରୁଥିବ । ନାହି ପଡ଼ିଗଲା ପରେ ସବୁଦିନ ଗାଧୋଇ ଦେବ ।

ନାହି ବନ୍ଧା :—

ମଫସଲରେ ନାହି ବନ୍ଧା କେହି ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ । ଅନେକେ କଟା ନାହି ଉପରେ ଟିକିଏ ମାଟି ଗୁଣ୍ଡ କିମ୍ବା ଧାଉଁଷ ପକାଇ ଦେଇ ସେହି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏଥର ମେଲି ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି । ଖାଲି ମେଲା ଛାଡ଼ି ଦେବା ବରଂ ଭଲ, କିନ୍ତୁ ମାଟି ପାଉଁଶ ଆଦି ପକାଇବା ଦ୍ୱାରା ଛୁଆର ଭାରି କ୍ଷତି ହୁଏ । ଏହି ମାଟି ପାଉଁଶରେ ରୋଗ-ବୀଜାଣୁ ପ୍ରଭୃ ରହିଥା'ନ୍ତି, ତେଣୁ ତାହା କଟା ନାହି ଉପରେ ପକାଇଲେ ନାହି ପାଚେ ଓ ଛୁଆକୁ ବାତ ମାରେ । ଅନେକ ଛୁଆ ଏହି ବାତରେ ମରନ୍ତି । ଏ ହେତୁରୁ ମାଟି କିମ୍ବା ପାଉଁଶ ପକାଇବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଖାଲି ଛାଡ଼ି ଦେବା ମଧ୍ୟ ଭଲ ନୁହେ, କାରଣ ପବନରେ ଥିବା ରୋଗ-ବୀଜାଣୁ ସେହି କଟା ନାହିରେ ଲାଗି ରୋଗ ହୋଇ ପାରନ୍ତି । ଏ ହେତୁରୁ ନାହି ବାନ୍ଧି ଦେବା ଉଚିତ । ଏଥିରେ ସେପରି କିଛି ଖର୍ଚ୍ଚ ନାହିଁ—ପଇସା ଦୁଇ ଚାରିଟା ଯାହାକୁ ଯେତେ । ନାହି ବାନ୍ଧିଦେଲେ ଛୁଆର କିଛି ଅନିଷ୍ଟ ହେବାର ଭୟ ରହେ ନାହିଁ ।

ଗାଧୋଇ ଦେଇ ସାରିବା ପରେ ନାହିର କଟା ମୁହଁ ଉପରେ ଅଳ୍ପରେ ଟିଂଚର୍ ଅଇଓଡିନ୍ ଲଗାଇ ଦେବ ଏବଂ ତା ଉପରେ କିଛି ସଲ୍‌ଫାନିଲମାଇଡ୍ ପାଉଡର୍(Sulphanilamide Powder) ପକାଇ ସଫା କନାରେ ଘୋଡ଼ାଇ ଦେବ । ଏ ଔଷଧ ନ ମିଳିଲେ ବୋରିକ୍ ପାଉଡ଼ର୍ (Boric Powder) ବ୍ୟବହାର କରିବ । ଏହାପରେ ଖଣ୍ଡେ ସଫା ଧୋବ କନାରେ ନାହି ଉପର ବାନ୍ଧି ଦେବ । ଅସ୍ତେ କରି ବାନ୍ଧିବ । ଦୈବାତ୍ ଯଦି ଛୁଆ ଏହି କନା ଉପରେ ମୂତ୍ର ପକାଏ ତେବେ ତାକୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବଦଳାଇଦେବ । ଏହିପରି ଭାବରେ ବାନ୍ଧି ଦେଲେ ୫।୭ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ନାଡ଼ୀ ଶୁଖି ଝଡ଼ି ପଡ଼ିବ ।

ଏହା ପରେ ଦୁଇ ଆଖିରେ ଦୁଇ ଟୋପା କରି ପେନ୍‌ସିଲିନ୍ ପାଣି କିମ୍ବା ଏକ ଟୋପା କରି ସିଲଭର୍ ନାଇଟ୍ରେଟ୍ ସଲ୍ୟୁସନ୍ ପକାଇ ଦେବ । ଯାହା ହେଲେ ଗୋଟାଏ ପକାଇବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରସବ ସମୟର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଲକ୍ଷଣ

କପର ଛୁଆ ଜନ୍ମହୁଏ ଓ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେଲ ପରେ କଣ କରିବ ଏହା ଲେଖାଗଲା । ସମସ୍ତେ ଯେ ସୁରୁଖୁରୁରେ ପ୍ରସବ କରନ୍ତି ଏହା ନୁହେ । ଅନେକ ସମୟରେ ନାନା ପ୍ରକାର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଘଟି ଥାଏ । କି କି ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଘଟିବାର ବେଶି ଦେଖା ଯାଏ ଓ ତହିଁକି ଉପାୟ କ'ଣ ଏହା ତଳେ ଲେଖା ଯାଉଅଛି ।

ପ୍ରସବ ସମୟରେ ପୁଆତିର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଲକ୍ଷଣ:—

୧ । ଅସମୟରେ ପାଣିହାଣ୍ଡି ଭାଙ୍ଗିବା

। ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବା ଆଗରୁ ଯୋନିଦ୍ୱାର ବାଟେ ରକ୍ତ ବାହାରିବା

୩ । ଶୂଳ ଆରମ୍ଭ ହେବାର ୨୪।୨୫ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଛୁଆଜନ୍ମ ନ ହେବା

୪ । ଶୂଳ ଖାଇ ଖାଇ ପୁଆତି ଅଲଜ୍ଜଆ ହୋଇ ପଡ଼ିବା

୫ । ଆଗ କର ଛୁଆର ମୁଣ୍ଡ ନ ବାହାରି ହାତ, ଗୋଡ଼ କିମ୍ବା ନାଡ଼ୀ ବାହାରିବା

୬ । ଫୁଲ ପଡ଼ିବା ଆଗରୁ ବେଶି ଗୁଡ଼ାଏ ରକ୍ତ ବାହାରିବା

୭ । ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବାର ଘଣ୍ଟାକ ମଧ୍ୟରେ ଫୁଲ ନ ପଡ଼ିବା

୮ । ଯୋନିଦ୍ୱାର ଛିଣ୍ଡିଯିବା

୯ । ଯୋନି ବାଟେ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ସ୍ରାବ ବାହାରିବା

୧୦ । ପୁଆତିକୁ ଜର ହେବା

Digitized by srujanika@gmail.com

ଉପରେ ଯେଉଁ ସବୁ ବିକୃତି ଲୁହା ଗଲ ତହୁଁ ଭିତରୁ କିଛି ଦେଖା ଦେଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚିକିତ୍ସକ ଡକାଇ ଚିକିତ୍ସା କରାଇବ । ତାହା ନ ହେଲେ ଛୁଆ ଓ ମା ଉଭୟଙ୍କର ଅନିଷ୍ଟ ହେବାର ଖୁବ୍ ସମ୍ଭାବନା । ଚିକିତ୍ସକ ଆସୁ ଆସୁ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ କେବଳ ତାହା ତଳେ ଲୁହା ଗଲା । ଯେ କୌଣସି ବିକୃତି ହେଉ ପଛେ ଯୋନି ଗହ୍ୱର ଭିତରକୁ ଅଙ୍ଗୁଳ ବା ମୁଠା ଭର୍ତ୍ତି କରିବ ନାହିଁ, କିମ୍ବା ଧାଇକୁ ଭର୍ତ୍ତି କରାଇ ଦେବ ନାହିଁ । ଏପରି କଲେ ପୁଅଝିଅର ଭାରି ଅନିଷ୍ଟ ହୁଏ, ଏପରିକି ପ୍ରାଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାହାରି ଯିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଚିକିତ୍ସକ ଆସିଲେ ଯାହା ଉଚିତ ମନେ କରିବେ ତାହା କରିବେ ।

ଅସମୟରେ ପାଣିହାଣ୍ଡି ଭାଙ୍ଗିବା:—ସାଧାରଣତଃ ଶୂଳ ଆସିବା ପରେ ପାଣିହାଣ୍ଡି ଭାଙ୍ଗେ ଏବଂ ପାଣିହାଣ୍ଡି ଭାଙ୍ଗିବାର ଅଳ୍ପ ସମୟ ପରେ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହୁଏ; କିନ୍ତୁ ବେଳେବେଳେ ଶୂଳ ଆସିବାର ଅନେକ ଆଗରୁ, ଏପରିକି ଥରେ ଥରେ ଦଂଶନ ଆଗରୁ ମଧ୍ୟ ପାଣିହାଣ୍ଡି ଭାଙ୍ଗିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ଗୋଟାଏ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଲକ୍ଷଣ । ଏହିପରି ଅସମୟରେ ପାଣିହାଣ୍ଡି ଭାଙ୍ଗିଲେ ପୁଅଝିଅ ବେଶି ବେଳ ଯାଏ ଦୁଃଖ ପାଏ ଏବଂ ଜରାୟୁ ଭିତରେ ରୋଗ-ବୀଜାଣୁ ପଶି ସୂତିକା ରୋଗ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ଏହା ଫଳରେ ନାଡ଼ୀ ମଧ୍ୟ ଅଗକର ପଦାକୁ ବାହାରି ପଡ଼ିବାର ବେଳେ ବେଳେ ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ଛଡ଼ା ଆଉ ଆଉ ଅନିଷ୍ଟ ଘଟେ, ଏପରିକି ପୁଅଝିଅ ମରିଯିବାର ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ ।

ଏହିପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିଲେ ପୁଅଝିଅକୁ ଚିତ୍ କରି ଧୀର ଭାବରେ ଶୁଆଇ ଦେବ । ମୋଟେ ଉଠିବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ । ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚିକିତ୍ସକ ଡକାଇ ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ ।

ଛୁଆ ଜନ୍ମହେବା ଆଗରୁ ଯୋନିଦ୍ୱାର ବାଟେ ରକ୍ତ ବାହାରିବା:—ପୁଅଝିଅକୁ ମୋଟେ ଉଠିବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସଦାବେଳେ ଧୀର ଭାବରେ ଚତ୍ କରି ଶୁଆଇ ରଖିବ । ଗୋଡ଼ଅଡ଼ ଖଟ ତୁଳିତଳେ ଦୁଇ ଖଣ୍ଡ ଇଟା ରଖି ସେ ତରଫ ଉଚ୍ଚ କରି ଦେବ; ନଚେତ୍ ପୁଆତୀର ଗୋଡ଼ତଳେ ଗୋଟାଏ ତକିଆ ଦେଇ ଗୋଡ଼ ତଳ ଉଚ୍ଚ କରିଦେବ ଓ ମୁଣ୍ଡତଳୁ ତକିଆ କାଢ଼ିଦେବ, ଯେପରିକି ମୁଣ୍ଡ ତଳକୁ ରହିବ ଓ ଗୋଡ଼ ଉପରକୁ ରହିବ । ଶୀଘ୍ର ଚିକିତ୍ସକ ଡକାଇ ଚିକିତ୍ସା କରାଇବ ।

ଦୁଃଖ ପାଇବାର ଚବିଶ ପଚିଶ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ନ ହେବା:— ସାଧାରଣତଃ ପହିଲି ପୋଷ୍ୟତୀଙ୍କର ଦୁଃଖ ପାଇବାର ୧୨।୧୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ନ ହୋଇ ୨୪।୨୫ ଘଣ୍ଟା ଗଡ଼ିଗଲେ ଚିକିତ୍ସକ ଡକାଇ ଚିକିତ୍ସା କରାଇବ ।

ଶୂଳ ଖାଇ ଖାଇ ପୁଆତୀ ଅଲଜଆ ହୋଇ ପଡ଼ିବା:—

ପୁଆତୀକୁ କୁନ୍ଥାଇବାକୁ ମନା କରିବ ଓ ତାକୁ ଶୁଆଇ ରଖିବ । ମୁହଁ ଖୋଲି ପାଟିବାଟେ ଜୋରରେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିଲେ କୁନ୍ଥ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ମଝିରେ ମଝିରେ ଟିକିଏ ଟିକିଏ ଗରମ ଦୁଧ ପିଇବାକୁ ଦେଉଥିବ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ଡକାଇ ଚିକିତ୍ସା କରାଇବ ।

ଆଗକରି ଛୁଆର ମୁଣ୍ଡ ନ ବାହାରି ହାତ ଗୋଡ଼ କିମ୍ବା ନାଡ଼ୀ ବାହାରିବା:— ସାଧାରଣତଃ ଆଗକରି ଛୁଆର ମୁଣ୍ଡ ବାହାରେ । ଏହା ନ ବାହାରି ଆଗକରି ଗୋଡ଼, ହାତ କିମ୍ବା ନାଡ଼ୀ ବାହାରିବାର ଦେଖିଲେ ତାହା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବୋଲି ମନେ କରି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚିକିତ୍ସକ ଡକାଇ ତାର ପ୍ରତିକାର କରିବ । ଆଗକରି ଗୋଡ଼ ବାହାରିବାଠାରୁ ହାତ ବାହାରିବା ବେଶି ଖରାପ । ଆଗକରି

Digitized by srujanika@gmail.com

ନାଡ଼ୀ ବାହାରିବା ମଧ୍ୟ ବଡ଼ ଖରାପ । ଏହା କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ଯୋନି-ଦ୍ୱାର କିମ୍ବା ଜରାୟୁ ମୁହଁଠାରେ ଚାପି ହୋଇଗଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଛୁଆ ମରିଯାଏ ।

ଏପରି ବିକୃତି ଦେଖିଲେ ପୋଆତୀକୁ ଧୀର ଭାବରେ ଚିତ୍ କରି ଶୁଆଇ ରଖିବ ଓ ଗୋଡ଼ଆଡ଼ ଖଟ ଖୁରାତଳେ ଇଟା ଦେଇ କିମ୍ବା ପୋଆତୀର ପିଚାତଳେ ମାଣ୍ଡି ଦେଇ ଗୋଡ଼ପଟ ଉଚ୍ଚ କରି ରଖିବ । ପୋଆତୀକୁ ମୋଟେ କୁନ୍ଥାଇବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ । ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ପାରି ଡକାଇ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଇବ ।

ଛ' ସାତ ମାସିଆ ଛୁଆଠାରେ ଏପରି ବିକୃତି ଘଟିଲେ ତାହା ଅଳ୍ପକ୍ଷଣରେ ବାହାରି ଯାଇପାରେ କିନ୍ତୁ ପୂରା ଦଶମାସିଆ ଛୁଆ ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ବାହାରିବା ସହଜ ନୁହେଁ ।

ଏ ବିକୃତି ଭାରି ଖରାପ । ଲଗ୍ ଲଗ୍ ଶୂଳ ଆସିଲେ ଓ ଛୁଆ ସହଜରେ ନ ବାହାରିଲେ ଜରାୟୁ ଫାଟି ଯାଇପାରେ ଓ ତହିଁରେ ଛୁଆ ଓ ମା ଦୁହେଁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମରିଯାନ୍ତି ।

ଫୁଲ ପଡ଼ିବା ଆଗରୁ ବେଶି ଗୁଡ଼ାଏ ରକ୍ତ ବାହାରିବା:—

ପୋଆତୀକୁ ଧୀର ଭାବରେ ଚିତ୍ କରି ଶୁଆଇ ଦେଇ ତାର ନାହି-ମୁଣ୍ଡା ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ଅଉଁସିବ । ଏପରି କଲେ ପେଟ ଭିତରେ ଗୋଟାଏ ଟାଣ ଗୋଲ ଜିନିଷ ହାତକୁ ଲାଗିବ । ଏହା ହେଲା ଜରାୟୁ । ପେଟ ଉପରୁ ଏହାକୁ ଘଷିଲେ ଏହା ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ଟାଣ ହୋଇ ଛୋଟ ହେବାକୁ ଲାଗିବ । ଏହିପରି ଭାବରେ କିଛି ସମୟ ଘଷିଲେ ଆପେ ଫୁଲ ଖସି ପଡ଼ିବ ଓ ତହିଁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରକ୍ତ ବୁହା ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ ।

ଫୁଲ ପଡ଼ିବା ଆଗରୁ କିମ୍ବା ପରେ ବେଶି ଗୁଡ଼ାଏ ରକ୍ତ ବହିବାର ଦେଖିଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତର ଡକାଇ ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରା-ଇବ । ଏଥିରେ ହେଳା କଲେ ପୋଆତୀର ଅନିଷ୍ଟ ହେବ । ଫୁଲ ପଡ଼ିବା

Digitized by srujanika@gmail.com

ପରେ ଯଦି ରକ୍ତ ବୁହା ବନ୍ଦ ନ ହୁଏ ତେବେ ପୁଅଗଲୁ ଚିତ୍ କରି ଧୀର ଭାବରେ ଶୁଆଇ ରଖିବ ଏବଂ ତା ଦେହରୁ ଲୁଗାପଟା ଖୋଲି-ଦେବ। ବେଶି ରକ୍ତ ବୋହିଲେ ଗୋଟାଏ ମୁଠା କରି ଠିକ୍ ନାହି ଉପରେ ଜୋରରେ ଚାପ ଦେବ ଏବଂ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଡକାଇ ପଠାଇବ। ମୋଟେ ଡେରି କରିବ ନାହିଁ। ଏତକ କରି ସାରି ୬୦ ଟୋପା ଏକ୍ସଟ୍ରାକ୍ଟ୍ ଆରଗଟ୍ ଲିକୁଇଡ୍ (Extract Ergot Liquid) ଟିକିଏ ପାଣି ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ପିଆଇ ଦେବ।

ଛୁଆ ଜନ୍ମହେବାର ଘଣ୍ଟାକ ମଧ୍ୟରେ ଫୁଲ ନ ପଡିବା:-

ନିଜେ କିଛି ନ କରି ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ଡକାଇ ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଇବ। ଯୋନିଦ୍ୱାର ବାଟେ ରକ୍ତ ବାହାରୁ ନଥିଲେ ଭୟ କରିବାର କିଛି କାରଣ ନାହିଁ। ଏପରିସ୍ଥଳେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଚେଷ୍ଟା କରିବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ନିଜେ ନିଜେ କିଛି ଉପାୟ ପ୍ରୟୋଗ କରିବ ନାହିଁ। ଚିକିତ୍ସକ ଆସିଲେ ସେ ସବୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବେ। ରକ୍ତ ବାହାରୁଥିଲେ ଆଗରେ ଯାହା କୁହା ଯାଇଅଛି ସେହିପରି କରିବ ଓ ଡେରି ନ କରି ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ଡକାଇବ।

ଅନେକ ସମୟରେ ଫୁଲ ଦେହରୁ ଖଣ୍ଡେ ଅଧେ ଛିଣ୍ଡି ଜରାୟୁ ଭିତରେ ରହି ଯାଇଥାଏ ଏବଂ ପରେ ତାହା ସେଠାରେ ପଚି ସୂତିକା ରୋଗ ଆରମ୍ଭ କରେ। ଏ ହେତୁରୁ ଫୁଲ ପଡିଲାକ୍ଷଣି ତାହା ପୁରା ଆସିଛି କି ତହିଁରୁ କିଛି ଛିଣ୍ଡି କରି ରହି ଯାଇଛି ଏହା ଦେଖି ନେବା ଉଚିତ। ପୁରୁଖା ଧାଈ ଓ ମାଇକିନିଆମାନେ ଫୁଲ ଦେଖି ତାହା ଛିଣ୍ଡି ଯାଇଛି କି ନା ଏହା କହି ପାରନ୍ତି। ମନରେ କିଛି କଲ୍ପଷ ରହିଲେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ଥରେ ଫୁଲଟା ଦେଖାଇ ନେବା ଭଲ। ଫୁଲ ଛିଣ୍ଡି କିଛି ଜରାୟୁ ଭିତରେ ରହି ଯାଇଥିଲେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରାଇବ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଯୋନିଦ୍ୱାର ଛିଣ୍ଡିଯିବା:—ଅନେକ ସମୟରେ ଛୁଆ ବାହାରିବା ବେଳେ ଯୋନିଦ୍ୱାର ଛିଣ୍ଡିଯାଏ । ବେଳେବେଳେ ଯୋନିଦ୍ୱାରଠାରୁ ମଳଦ୍ୱାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଧ୍ୟ ଛିଣ୍ଡି ଯାଇଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଛିଣ୍ଡିଗଲେ ବେଶି ରକ୍ତ ବହେ ଓ ସୂତିକା ରୋଗର ଭୟ ଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ପରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ ବିକୃତି ମଧ୍ୟ ବାହାରେ । ଏ ହେତୁରୁ ଯୋନିଦ୍ୱାର ଯଦି ଛିଣ୍ଡି ଯାଇଥାଏ, ଛୁଆ ଜନ୍ମହୋଇ ସାରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚିକିତ୍ସକ ଡକାଇ ସେଠା ସିଲାଇ କରାଇ ନେବ । ଚିକିତ୍ସକ ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେଠା ସିଝା ହୋଇଥିବା ଜଳରେ ଧୋଇଦେଇ ରଖୁଥିବ ଏବଂ ସେଠାରେ ଯେପରି କିଛି ମଇଳା ନ ଲାଗେ ସେଥି ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖୁଥିବ ।

ସାମାନ୍ୟ ଟିକିଏ ଛିଣ୍ଡି ଯାଇଥିଲେ ଓ ପାଖରେ ଚିକିତ୍ସକ ନ ମିଳିଲେ ଯତ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରତିଦିନ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ସଲ୍‌ଫାନିଲମାଇଡ଼୍ ଗୁଣ୍ଡ (Sulphanilamide Powder) କିଛି ବୋଳି ଦେଉଥିବ ଏହା ନ ମିଳିଲେ ଟିଙ୍କ୍‌ଚର୍ ଅଇଓଡ଼ିନ୍ କିମ୍ବା ଜିଷ୍ଟୁମ୍ ଲିମ୍ବତେଲ ଲଗାଇ ଦେଉଥିବ । ଏଥିରେ ଘା’ ଅଳ୍ପକେ ଶୁଖିଯିବ ।

ଯୋନି ଦ୍ୱାର ବାଟେ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ସ୍ରାବ ବାହାରୁ ଥିବାର କିମ୍ବା ପ୍ରସୂତିକୁ ଜର ହେଉଥିବାର ଦେଖିଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚିକିତ୍ସକ ଡକାଇ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଇବ । ମୋଟେ ହେଳା କରିବ ନାହିଁ ।

ଜନ୍ମ ପରେ ଛୁଆର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଲକ୍ଷଣ

ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେଲାକ୍ଷଣି ନ କାନ୍ଦିବା:—

ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେଲକ୍ଷଣି କାନ୍ଦେ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ତା'ର ନିଶ୍ୱାସ ମାରିବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଜନ୍ମ ହେଲକ୍ଷଣି ନ କାନ୍ଦିଲେ ତାହା ଗୋଟିଏ ଖାରାପ ଲକ୍ଷଣ ବୋଲି ମନେ କରିବାକୁ ହେବ । ଅନେକ ଜାଗାରେ ଦେଖା ଯାଇଛି ଯେ ଛୁଆ ଜନ୍ମହେବା ପରେ କାନ୍ଦେ ନାହିଁ ଅଥଚ ଲୋକେ ତା'ର କିଛି ପ୍ରତିକାର ନ କରି ଛୁଆ ମରି 'ଯାଇଛି ବୋଲି ମନେ କରିଛନ୍ତି । ଏପରି ହେଳା କରିବାରୁ ଅନେକ ଜୀଅନ୍ତା ଛୁଆ ମରି ଯାଇ ଅଛନ୍ତି । ଏ ହେତୁରୁ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେଲକ୍ଷଣି ନ କାନ୍ଦିଲେ କିମ୍ବା ଅଲଜୁଆ ହୋଇ ପଡ଼ି ଯାଇଥିବାର ଦେଖିଲେ ଯେ ସେ ମରିଯାଇଛି ଏହା ମନେ ନ କରି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପ୍ରତିକାର କରିବ । ଦେହରେ 'ପ୍ରାଣ ଥିଲେ ପ୍ରତିକାର ଦ୍ୱାରା ଅଳ୍ପକେ ଛୁଆ କାନ୍ଦିବ ଓ ତା'ର ନିଶ୍ୱାସ ବହିବ ।

ପ୍ରତିକାର:—

କାଣି ଅଙ୍ଗୁଠି ଅଗରେ ଖଣ୍ଡେ ସଫା ସରୁ କନା ଗୁଡ଼ାଇ ଛୁଆର ପାଟି ଓ ନାକ ଭିତର ଖୁବ୍ ଅସ୍ତେ କରି ପୋଛି ସଫା କରିଦେବ । ଅନେକ ସମୟରେ ପାଟି ଭିତରେ ମଇଳା ଭଳି ଜିନିଷ ଲାଗି ରହିଥିବାରୁ ଛୁଆ କାନ୍ଦି ପାରେନାହିଁ । ପୋଛି ସାରିବା ପରେ ଛୁଆ ନ କାନ୍ଦିବାର ଦେଖିଲେ ତା'ର ଗୋଡ଼ ଉପରକୁ ଓ ମୁଣ୍ଡ ତଳକୁ କରି ଅର୍ଥାତ୍

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗୋଟାଏ ହାତରେ ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଧରି ଓ ମୁଣ୍ଡଆଡ଼ ଝୁଲାଇ ଦେଇ ଛୁଆର ପିଠିକୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଅଥଚ ଛୁଆକୁ ଟିକିଏ କାଟିଲ ଭଳି ଜୋରରେ ୨।୪ ଚାପୁଡ଼ା ମାରିବ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଅନେକ ସମୟରେ ଛୁଆ କାନ୍ଦିଥାଏ । ଏଥିରେ ଯଦି ଛୁଆ ନ କାନ୍ଦେ ତେବେ ଗୋଟାଏ କୁଣ୍ଡରେ ଦେହ ସହିଲା ଭଳି ଅଥଚ ଟିକିଏ ଅଧିକ ଉଷୁମ-ପାଣି ରଖିବ ଓ ଆଉ ଗୋଟାକରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ରଖିବ ଏବଂ ଛୁଆର ଦେହକୁ ଥରେ ଉଷୁମ ପାଣି ଓ ତା' ପରେ ଥରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇବ । ଯେପରି ତାର ମୁହଁ ନ ବୁଡ଼େ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖିଥିବ । ଏହିପରି ଗରମ ପାଣି ଓ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଲଗ୍ ଲଗ୍ ୮।୧୦ ଥର ବୁଡ଼ାଇଲେ ଛୁଆ ନିଶ୍ୱାସ ମାରିଥାଏ । ଏ ସବୁ କରୁ କରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କଠାକୁ ଲୋକ ପଠାଇଥିବ । ସେ ଆସି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରତିକାର କରିବେ ।

ଉଠିଆରି ଯାଏ ପ୍ରସୂତୀ ପାଇଁ

କଣ କଣ କରିବ ?

ସାଧାରଣତଃ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବାର ପାଞ୍ଚଦିନ ପରେ ଉଠିଆରି ହୋଇଥାଏ । ଉଠିଆରି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରସୂତୀ ପାଇଁ କଣ କଣ କରିବାକୁ ହେବ ତାହା ତଳେ କୁହାଗଲା ।

ଏଣୁଡ଼ି :—

ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେଲକ୍ଷଣି ଏଣୁଡ଼ି ଶାଳରେ ଏଣୁଡି ଜଳେ । ଏହା ହେଲ ମୁଣ୍ଡା କାଠର ଗୋଟାଏ ଧୂନି, ବରାବର ଜଳୁଥାଏ । ଏଣୁଡ଼ି ଜଳିବା ଭଲ କଥା । ଏହା ଫଳରେ ଘର ଉଷୁମ ରହେ । ତେଣୁ ଜନ୍ମିଥିବା ଛୁଆ ଦେହରେ ଥଣ୍ଡା ଲାଗେ ନାହିଁ ଏବଂ ତାହା ଦେହ ଭଲ ରହେ, ମଶା ଜୁଆନ୍ତି ନାହିଁ ଓ ଘରର ଉତ୍ତାପ ସମାନ ରହେ ।

ଅନ୍ଧାରୁଆ ମୂହାଘରେ ଏଣୁଡ଼ିଶାଳ ହୋଇଥିଲେ ଏପରି ନିଆଁ ପ୍ରସୂତୀ ଓ ଛୁଆ ଉଭୟଙ୍କୁ କଷ୍ଟ ଦେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେମାନଙ୍କର ଅନିଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ କରିଥାଏ । ପବନରେ ଅମ୍ଳଜାନ ବୋଲି ଗୋଟିଏ ଜିନିଷ ଅଛି । ନିଶ୍ୱାସ ବାଟେ ଆମେ ଯେଉଁ ପବନ ଟାଣି ନେଉ, ସେଥିରେ ଥିବା ଅମ୍ଳଜାନଟିକ ଆମ ଦେହକୁ ଯାଏ ଓ ତାହାର ଫଳରେ ଆମେ ବଞ୍ଚେ । ଯେତେ ଯେଉଁଠି ନିଆଁ ଜଳେ ତାହା ମଧ୍ୟ ଏହି ଅମ୍ଳଜାନ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଯୋଗେ ମିଳେ । ଅମ୍ଳଜାନ ନ ହେଲେ ଆମେ ବଞ୍ଚି ପାରିବା ନାହିଁ କି ନିଆଁ ଜଳିବ ନାହିଁ । ମନ୍ଦା ଘରେ ନିଆଁ ଜଳିଲେ ସେ ଘରେ ଥିବା ଅମ୍ଳଜାନତକ ନିଆଁ ଟାଣି ନିଏ—ମା' ଓ ଛୁଆଙ୍କ ପାଇଁ କିଛି ରହେ ନାହିଁ । ଜନ୍ମଅଣି ଛୁଆର ପ୍ରାଣ ବଡ଼ କଅଁଳ । ଅମ୍ଳଜାନ ଟିକିଏ ତା'ଙ୍କୁ ଊଣା ପଡ଼ିଲେ ତା'ର ଭାରି କଷ୍ଟ ହୁଏ । ପୋଖତା ହେବା ପରେ ମା ବଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ, ତେଣୁ ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳରେ ତାର ବି ବେଶି ଅମ୍ଳଜାନ ଦରକାର । ନିଆଁ ଜଳିଲେ ତହିଁରୁ ଏକପ୍ରକାର ବାଷ୍ପ ବାହାରେ । ତାହା ଦେହକୁ ବଡ଼ ଖରାପ । ଏଥିରେ ଘର ପୂରିଗଲେ ମଣିଷ ମରିଯାଏ । ଏହି ଦୋଷରୁ ଅନେକ ଛୁଆ ଓ ପୂଆତି ମରି ଯାଇଥିବାର ଦେଖା ଯାଇଅଛି । ସଦାବେଳେ ଘରେ ନିଆଁ ରହିଲେ ଗରମ ହୋଇ ପୂଆତି ଦେହରୁ ଗମ୍ ଗମ୍ ହୋଇ ଝାଳ ବହେ ଓ ତାହା ଦେହରେ ମଈ ମଳ ବସେ । ଏହି ମଳରେ ରୋଗ—ବୀଜାଣୁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ବଢ଼ନ୍ତି; ତେଣୁ ସହଜରେ ପୂଆତିର ଅନିଷ୍ଟ କରି ପାରନ୍ତି । ଏହା ଫଳରେ ଅନେକ ପୂଆତିଙ୍କୁ ସୂତିକା ରୋଗ ଧରିଥାଏ । ଆମ ଦେଶରେ ଯେ ଅନେକ ପୂଆତି ସୂତିକା ରୋଗରେ ପଡ଼ନ୍ତି ତା'ର କାରଣମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ଏ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ କାରଣ ।

ଏହି ସବୁ କାରଣରୁ ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଝରକା ରଖିବ । ତାହାଛଡ଼ା ଓସ ସବୁକୁ ମେଲା ରଖିବ କିନ୍ତୁ ଛୁଆକୁ ଝରକା ମୁହଁରେ ରଖିବ ନାହିଁ; କାରଣ ବାହାରର ପବନ ବାଜିଲେ ଛୁଆକୁ ଥଣ୍ଡା ଧରିବ । ଗୋଟାଏ ଉହ୍ଲେଇରେ ଏନ୍ତୁଡ଼ି ଜଳାଇବ । ଉହ୍ଲେଇଟାକୁ ବେଳେବେଳେ ଘର ବାହାରକୁ ଥୋଇ ଦେଉଥିବ । ଏପରି କଲେ ଘର ଗରମ ରହିବ ଅଥଚ କିଛି ଅନିଷ୍ଟ ହେବ ନାହିଁ । ଉହ୍ଲେଇରେ ଯେପରି ଧୂଆଁ ନ ହୁଏ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖିଥିବ ।

ପୂଆତୀର ବିଶ୍ରାମ:—ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳରେ ରହିଥିବାତକ ପୂଆତିର ଯଥେଷ୍ଟ ବିଶ୍ରାମ ହେବା ଉଚିତ । ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହୋଇ ସାରିଲାକ୍ଷଣି

Digitized by srujanika@gmail.com

ବାରଅଡ଼ୁ ବାଉଳେକେ ଛୁଅ ଦେଖିବାକୁ ଆସି ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳରେ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଯାନ୍ତି. ଏପରିକି ସୋରିଷ ପକାଇବାକୁ ବି ଟିକିଏ ଜାଗା ନ ଥାଏ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳ ଯେ ଖାଲି ଦୂଷିତ ହୁଏ ତା ନୁହେଁ, ସେମାନଙ୍କର କିଲିବିଲି ରାବରେ ପୁଆତି ବିଚାରୀ ଟିକିଏ ହେଲେ ବିଶ୍ରାମ ପାଇ ପାରେ ନାହିଁ। ସେ ବିଚାରୀ ଲାଜରେ କଣଅଁରେ ଚୁଙ୍କା ହୋଇ ବସିଥାଏ ଅଥଚ ଏମାନଙ୍କର ସେ ଘରୁ ବାହାରି ଯିବାକୁ ଟିକିଏ ସୁଦ୍ଧା ଦୟା ହୁଏ ନାହିଁ। ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳରେ ଲୋକ ଗହଳି ହେଲେ ଛୁଆ ଓ ମା ଏ ଦୁହିଁଙ୍କର କ୍ଷତି। ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବାର ପହିଲି ଦୁଇ ଦିନ ପୁଆତି ଶୋଇ ରହିବା ଉଚିତ। ମୋଟେ ହେଲେ ତାକୁ ବସିବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ ନୁହେ। ଯଦି କିଛି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଲକ୍ଷଣ ନ ଥାଏ, ଦୁଇ-ଦିନ ଗଲ ଉତ୍ତାରୁ ସେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ବସି ପାରେ। ଉଠିଆରି ଦିନ ଯେତେ କମ୍ ବସଉଠ କରେ ସେତେ ଭଲ। ବେଶି କିଛି ଉଠିବା ମଧ୍ୟ ଦରକାର ନାହିଁ—ଅଗଣାରେ ପୋଷ ପୋଛି ହେବାକୁ ଏବଂ ଅଜ ଗୋଟାଏ ବଖରାକୁ ଆସିବାକୁ ଯେତିକି, ଏହାଛଡ଼ା ବାକି ସମୟ ବରାବର ଶୋଇ ରହିବ। ବାରଯାତ୍ରା ଯାଏ ଏହିପରି ନିୟମ ମାନି ଚଳିବା ଉଚିତ ତହିଁ ପରେ ବିଛଣା ଛାଡ଼ି ସାମାନ୍ୟ ବୁଲବୁଲି କରିପାରେ। ଏହିପରି ଭାବରେ ନ ଚଳିଲେ ପୁଆତିର ଜରାୟୁ ଦୋହଲି ଯାଏ ଓ ଆଉ ଆଉ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅସୁସ୍ଥ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ।

ଆମର ପୂର୍ବ ପୁରୁଷମାନେ ଭାବି ଜାଣିବାର ଲୋକ ଥିଲେ। କାଳେ ବାର ଯାତ୍ରା ଆଗରୁ ପୁଆତି ଉଠି ଘର ଧନ୍ଦାରେ ଲାଗିବ, ଏଥିପାଇଁ ସେ ଆଗରୁ ନିୟମ ବାନ୍ଧି ଦେଇଛନ୍ତି ଯେ ବାର ଯାତ୍ରା ନ ଗଲଯାଏ ପୁଆତି କିଛି ଛୁଆଁ ଛୁଇଁ କରି ପାରିବ ନାହିଁ। ଏହି ନିୟମ ମାନି ଚଳିଲେ ପୁଆତିର ମଙ୍ଗଳ ଛଡ଼ା ଅମଙ୍ଗଳ ନାହିଁ। ଅରକୁ ପନ୍ଦର ମିନିଟ କରି ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ପୁଆତିକୁ ପେଟେଇ କରି ଶୋଇବାକୁ କହିବ। ଏହାକଲେ ଜରାୟୁର ସ୍ଥାନଚ୍ୟୁତି ଘଟେ ନାହିଁ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପଥ୍ୟ:—

ପୁଆଣି ପକ୍ଷରେ ପଥ୍ୟ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ କଥା । ପଥ୍ୟରେ ଠିକଣା ନ ରହିଲେ ମା'ର ଯେତେ ଅନିଷ୍ଟ ନ ହୁଏ, ଛୁଆର ତାହାଠାରୁ ବେଶି ଅନିଷ୍ଟ ହୁଏ । ଆମ ଦେଶରେ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବା ପଚଦିନ ଔଷଧ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଭାତ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି । ପ୍ରଥମରୁ ଭାତ ଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏଥିରେ ଦେହ ଭାର ଜଣାଯାଏ ଓ ନାନାଦି ଅନିଷ୍ଟ ହେବାର ଭୟ ଥାଏ । ଏହି ହେତୁରୁ ପ୍ରଥମ ଦୁଇ ଦିନ ଦୁଧ ସାଗୁ, ଦୁଧ ବାର୍ଲି, ଚଟକା ଚୁଡ଼ାଭଜା ଓ ଅଳ୍ପ ଲୁଣ, ଚଟକା ମୁଢ଼ି, ଲିଆ ଦୁଧ, କମଳାଲେମ୍ବୁ ଓ ବେଦାନାରସ ଆଦି ଦେବ । ଦିନ ଭିତରେ ଅନ୍ତ କମରେ ସେରେ ଖଣ୍ଡେ ଦୁଧ ପିଇବାକୁ ଦେବ । ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଦୋଷ ହେଲେ ଲେମ୍ବୁରସ ଦେଇ ଦୁଧ ଛେନା ଛଣାଇ ଦେବ ଓ ଛେନା ଛାଙ୍କ ଛାଣି ରଖି ପରୁଆର ଛେନାପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବ ।

ପୁଅଣୀର ବଡ଼ ସୁସ୍ଥ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଗଲେ ଦୁଇଦିନ ପରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଭାତ ଦେବ । ପହିଲେ ପହିଲେ କେବଳ ସକାଳଓଳ ପୁରୁଣା ସରୁ ଚାଉଳର ଅଳ୍ପ ଦୋ'ଟି ଭାତ, ଗୁଆଳିଆ, ପିପଳୀ, ଗୋଲମରିଚ ଓ ଚଇଁସମ ଗୁଣ୍ଡ ଆଦି ସହିତ ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଭାତ ସାଙ୍ଗରେ ଛୁଇଁ, ବାଇଗଣ ଆଦିର ଝୋଳ ଓ ରସୁଣ ଭଜା ଦେବ । ରସୁଣ ଭଜା ଭାରି ଉପକାରୀ ଜିନଷ । ଏହା ଖାଇଲେ ଦେହରେ ଥିବା ରୋଗବୀଜାଣୁ ମରିଯା'ନ୍ତି । ଏହା ବୋଲି ଯେ ବେଶିଗୁଡ଼ାଏ ରସୁଣ ଭଜା ଦେବ ଏହା ନୁହେ । ଚାରି, ଛ କୋଳ ହେଲେ ହେଲ । ସକାଳଓଳ ଏହିପରି ପଥ୍ୟ ଦେଇ ରାତି ବେଳା କେବଳ ଦୁଧ ସାଗୁ, ଦୁଧ ବାର୍ଲି କିମ୍ବା ଖଇ ଦୁଧ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଦିନ ଭିତରେ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇଟା କମଳାଲେମ୍ବୁ ଓ ଗୋଟାଏ ଖଣ୍ଡେ ବେଦାନା ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଭଲ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଦୁଇ ଚାରି ଦିନ ଗଲେ ରୋଗୀକୁ ଉପରଓଳ ଦୋଟି ଦୋଟି ଭାତ କିମ୍ବା ଦୁଇ ଚାରିଖଣ୍ଡ ଲୁଚି ଦେଇ ପାର ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଯଦି ପୁଅଝିଅକୁ ଭଲକରି ଭୋକ ଦେଖାଇବ କେବେ ହେଲେ ଖାଇବାକୁ ଦେବାରେ ତ୍ରୁଟି କରିବନାହିଁ । ମଝିରେ ମଝିରେ ଭୋକ ଲାଗିଲେ ଦୁଧ ସାଗୁ ଓ ଦୁଧ ବାର୍ଲି ଖାଇବାକୁ ଦେଉଥିବ । ଚିନି ମିଶାଇଲେ କିଛି କ୍ଷତି ନାହିଁ । ପୁଅଝିଅ ଯେତେ ବେଶି ଦୁଧ ଖାଇବ ତାର ତେତେ ଦୁଷ୍ଟି ବେଶି ହେବ ଏବଂ ଛୁଆର କିଛି ଅଭାବ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।

ପୁଅଝିଅକୁ ରାଗ, ମସଲା, ସୋରିଷ, ବେଶିଗୁଡ଼ାଏ ତେଲ, ଦାଲଦା ଘିଅ ଆଦି କିମ୍ବା କୌଣସି ଗରିଷ୍ଠ ଜିନିଷ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ ।

ପାଣି:—

ଆମ ଦେଶରେ ପୁଅଝିଅମାନଙ୍କୁ ପାଣି ବିନା ମାରି ପକାନ୍ତି । ଖାଲିବେଳ କଥା ଛାଡ଼ିଦିଅ, ଖାଇ ସାରିବ ଟିକିଏହେଲେ ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଦେଲେ ଅଳ୍ପ ଚଳେ ଓଷଧମିଶା କ୍ୱାଥ ପାଣି ହେଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ହେଲା । ଏଥିରେ ପୁଅଝିଅର ଯେଉଁ କଷ୍ଟ ହୁଏ ତାହା ଶୂଳଖିଆ ଠାରୁ ବଳି ଯାଏ । ପାଣି ଅଭାବରୁ ଖାଲି ଯେ କଷ୍ଟ ହୁଏ, ତାହା ନୁହେଁ; ଭାରି ଅନିଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ ହୁଏ । ପାଣି ଦେଲେ ଦେହ ଭାରି ହୋଇଯିବ, ଜର ହୋଇଯିବ ବୋଲି କହନ୍ତି । ଏହା ବଡ଼ ଭୁଲ କଥା । ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେଲେ ଦେହ ଭାରି ହୁଏନାହିଁ କିମ୍ବା ଜର ହୁଏ ନାହିଁ ବରଂ ଫଳରେ ଜର କମିଯାଏ । ଆମେ ଯେଉଁ ପାଣି ପିଉ ତାହା ରକ୍ତରେ ମିଶେ, ଆଉ ତହିଁରେ ଥିବା ସବୁ ବିଷତକ ଧୋଇଆଣି ଝାଳ ଓ ମୂତ ବାଟେ ବାହାର କରିଦିଏ । ଏହି ହେତୁରୁ ପାଣି ଜର କରାଏ ନାହିଁ । ପ୍ରକୃତରେ ଏହା ଦେହରୁ ବିଷ କାଢ଼ି ଦେଇ ଜର ଭଲ କରାଇଦିଏ । ସାଧାରଣତଃ ପୁଅଝିଅ ବଡ଼ ଦୁର୍ବଳଥାଏ, ତେଣୁ ତାହା ଦେହ ଭିତରକୁ ସାମାନ୍ୟ ଟିକିଏ ବିଷ ଗଲେ ତାର ଭାରି ଅନିଷ୍ଟ ହୋଇ ଥାଏ । ତେଣୁ ଏ ବିଷ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ବାହାର କରି ଦେବା ଦରକାର । ଦେହରୁ ବିଷ ବାହାର କରାଇ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦେବାର ଏକମାତ୍ର ଉପାୟ ହେଉଛି ମନଇଚ୍ଛା ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବା । ଏହି ହେତୁରୁ ପୁଅଝିଅଙ୍କୁ କେବେହେଲେ ପାଣି ମନା କରିବ ନାହିଁ । ମନଇଚ୍ଛା ପିଇବାକୁ ଦେବ । ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେଲେ ପୁଅଝିଅର ଭଲ ହେବ । ନ ଦେଲେ ତାର ଅନିଷ୍ଟ ହେବ ।

ପୁଅଝିଅଙ୍କୁ ବହୁତ ବେଶି ଶୋଷ କରେ । ଏହାର ଯେ କାରଣ ନାହିଁ ତାହା ନୁହେଁ । ଜନ୍ମ କଲବେଳେ ଓ ତା'ପରେ ସେମାନଙ୍କ ଦେହରୁ ଅନେକ ଗୁଡ଼ାଏ ରକ୍ତ ବାହାରି ଯାଏ । ଏହି ହେତୁରୁ ସେମାନଙ୍କ ଦେହରେ ରକ୍ତ କମ୍ ହୋଇଯାଏ । ରକ୍ତ କମ୍ ହେଲେ ଦେହରେ ପାଣିଭାଗ ମଧ୍ୟ କମ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ଦେହ ଭିତରେ ଥିବା କଳକବ୍ଜା ସବୁ ମାନ୍ଦା ହୋଇ ଯାନ୍ତି ଓ ସେମାନେ ଝାଇଆ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି । ଫଳରେ ଶୋଷ କରେ । ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେଲେ ଦେହର ଜଳୀୟ ଅଂଶ ପୁଣି ସମାନ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ଦେହରେ ଫୁର୍ତ୍ତି ଆସେ । ଏହି ସବୁ କାରଣରୁ ପୁଅଝିଅଙ୍କୁ କେବେ ହେଲେ ପାଣି ମନା କରିବ ନାହିଁ—ମନ ଇଚ୍ଛା ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବ ।

ଅଣ୍ଡାପାଣି ଭଲକରି ଫୁଟାଇ ନେବ ଓ ସେହିପାଣି ଥଣ୍ଡା କରି ପିଇବାକୁ ଦେବ । ପାଣି ଫୁଟାଇ ଦେଲେ ତହିଁରୁ ଦୋଷ ଗୁଚିଯାଏ ।

ପବନ:—

ଜମା ଓ ଛୁଆ ଏ ଦୁହିଁଙ୍କ ପାଇଁ ପରିଷ୍କାର ଖୋଲା ପବନ ନିତାନ୍ତ ଦରକାର । ଏହା ନ ହେଲେ ଦେହ ଆଦୌ ଭଲ ରହିବ ନାହିଁ । ଏହି ହେତୁରୁ ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳ ଭିତରକୁ ଯେପରି ଭଲ ପବନ ଯିବା ଆସିବା କରେ ତାହାର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରିବ । ଏ ସବୁ କଥା ଆଗରୁ କୁହା ଯାଇଅଛି । ତଥାପି ପବନ ନିତାନ୍ତ-ଦରକାର ବୋଲି, ପୁଣି ଥରେ କୁହାଗଲା ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଭଲ ରକମ ପବନ ଯିବା ଆସିବା କରବ ବୋଲି ଯେ ଠିକ୍ ପବନ ମୁହଁକୁ ମା ଓ ଛୁଆଙ୍କୁ ରଖିବ ଏହା ନୁହେଁ । ଘର ଭିତରକୁ ପବନ ଯିବା ଆସିବା କରୁ ପାରୁଥିଲେ ହେଲା । ଛୁଆ ଓ ମାଙ୍କୁ ପବନ ମୁହଁରେ ନ ରଖି କାନ୍ଥ ଆଢୁଆଳରେ ରଖିବ । ପବନ ମୁହଁରେ ରଖିଲେ ଥଣ୍ଡା ଲଗି ପାରେ କିନ୍ତୁ କାନ୍ଥ ଆଢୁଆଳରେ ରଖିଲେ ପବନକୁ ପବନ ମିଳିବ ଅଥଚ ଥଣ୍ଡା ଲଗିବ ନାହିଁ ।

ଆଲୁଅ:—

ପବନ ପରି ଆଲୁଅ ମଧ୍ୟ ନିତାନ୍ତ ଦରକାର । ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳ ଭିତରକୁ ଯେତେ ବେଶି ଆଲୁଅ ଆସେ ସେତେ ଭଲ । ପବନରେ ଥିବା ଅମ୍ଳଜାନ ଓ ଆଲୁଅ ରୋଗ ବୀଜାଣୁମାନଙ୍କୁ ମାରି ଦିଅନ୍ତି । ତେଣୁ ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳରେ ଏ ଦୁହେଁ ଭାରି ଲୋଡ଼ା ।

ଖରା:—

ଗଛପତ୍ର କହ, ପଶୁପକ୍ଷୀ କହ ସମସ୍ତେ ଏହି ଖରା ଯୋଗେ ବଞ୍ଚିଛନ୍ତି । ଖରା ନଥିଲେ କେହି ଜିଇଁ ପାରନ୍ତେ ନାହିଁ । ଏହି ଖରାରୁ ସମସ୍ତେ ବଳ ପା'ନ୍ତି । ଆମ ବଳ ବି ଏହି ଖରାରୁ ଆସେ । ଏପରି କି ଖରା ନ ଥିଲେ ଆମେ ବଞ୍ଚିପାରନ୍ତେ ନାହିଁ । ଖରା ମଧ୍ୟ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ରୋଗ ବୀଜାଣୁ ମାରି ଦେଇ ଆମକୁ ରକ୍ଷା କରୁଛି । ତାହା ଛଡ଼ା ଏହା ମହା ମହା ଅସାଧ୍ୟ ରୋଗରେ ବଡ଼ ଔଷଧ ପରି କାମ କରେ । ଆଜି କାଲି ବଡ଼ ବଡ଼ ଡାକ୍ତରମାନେ ଏହି ଖରା ପ୍ରୟୋଗ କରି ଅସାଧ୍ୟ ରୋଗମାନ ଭଲ କରି ଦେଉଛନ୍ତି । ଏପରିକି କୁଷ୍ଠ ରୋଗ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଲ ହୋଇ ଯାଉଅଛି । ଏହିସବୁ କାରଣରୁ ଛୁଆକୁ ଟିକିଏ ଟିକିଏ ଖରା ପୁଆଁ ଇବାକୁ ଦେବା ଭଲ କଥା । ଏଥିରେ ଦେହ ନୀରୋଗ ହୁଏ ଓ ବଳ ବଢ଼େ । ଉଠିଆରି ଗଲେ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ ୭।୮ ଟା

Digitized by srujanika@gmail.com

ବେଳେ ପାଞ୍ଚ ସାତ ମିନିଟ କରି ତାକୁ ଖଟ୍ୱାରେ ଶୁଆଇ ଦେବ । ମୁଣ୍ଡ ତଳରେ ରହିବ ଅଥଚ ଅଣ୍ଟାଠାରୁ ଗୋଡ଼ ଯାଏ ବାକି ତଳ ଦେହ ଖଟ୍ୱାରେ ରହିବ । ଏହିପରି ଭାବରେ ରଖି ଦେବ । ଅଣ୍ଟା ଖଟ୍ୱାରେ ରଖିବ ନାହିଁ ।

ସେକ:—

ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଓ ସଞ୍ଜବେଳେ ଦିନ ଭିତରେ ଦୁଇଥର କନା ପୁଡ଼ା କରି ପ୍ରସୂତିର ପେଟ ଅଣ୍ଟା, ପିଠି ଓ ଜଙ୍ଘ ସେକ ଦେଉଥିବ । ଏହା କଲେ ପେଟର ଦରଜ କମିଯିବ, ଜରାୟୁ ଅଳ୍ପ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ହୋଇଯିବ ଓ ପ୍ରସୂତୀକୁ ଭଲ ଲାଗିବ ।

ଝାଡ଼ା ଝୁପଟ ଫେରିବା:—

ସାଧାରଣତଃ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବାର ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ଯାଏ ପ୍ରସୂତିର ଝାଡ଼ା ହୁଏ ନାହିଁ । ଏଥିରେ ବେଶି କିଛି ଯାଏ ଆସେ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ତୃତୀୟ ଦିନ ଯଦି ଝାଡ଼ା ନ ହୁଏ ତେବେ ଚତୁର୍ଥ ଦିନ ପ୍ରସୂତୀକୁ ଆଉନ୍ସେ କାଷ୍ଟରଅଏଲ ଖୁଆଇ ଦେବ । ଏଥିରେ ଦୁଇ ତିନି ଗୋଟା ଖୋଲସା ଝାଡ଼ା ହୋଇଯିବ ।

ଝାଡ଼ା କିମ୍ବା ପରିସ୍ରା ଲାଗିବ ଦେଲେ ଯାକି ରଖିବ ନାହିଁ । ଯାକି ରଖିବା ବଡ଼ ଖରାପ । ଝାଡ଼ା ଓ ମୂତରେ ଦେହ ଭିତରୁ ମଇଳା ବାହାରି ଯାଏ । ତେଣୁ ତାହା ଯାକି ରଖିଲେ ଏହି ମଇଳା ପୁଣି ଦେହରେ ରହି ନାନା ପ୍ରକାର ରୋଗ ଉଠାଏ । ଏହା ଛଡ଼ା ପ୍ରସୂତୀଙ୍କର ଜରାୟୁ ବଡ଼ ନରମ ଥାଏ । ସେତେବେଳେ ପେଟରେ ବେଶି ଗୁଡ଼ାଏ ମଳ ଜମିଲେ ତାହା ଦୋହଲି ପଡ଼େ ଓ ଫଳରେ ଅନିଷ୍ଟ ଘଟେ । ଉଠିଆରି ଯାଏ ଦୂରକୁ ନଯାଇ ଏକୁଡ଼ିଶାଳ ପାଖରେ ଝାଡ଼ା ଫେରିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଦେବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗାଧୁଆ:—

ଆମ ଦେଶରେ ଛୁଠିଥିବ ଯାଏ ଗାଧୁଆ କି ପୋଛା ପୋଛି ଏକା ବେଳକେ ମନା। ଏଥିପାଇଁ ଦେହରେ ମଳ ବସି ଭାରି ଅନିଷ୍ଟ କରେ। ତା ଛଡ଼ା ପିଚ୍ଛରେ ଓ ଜଙ୍ଘରେ ଯେଉଁ ରକ୍ତ ଲାଗିଥାଏ ତାହା ଝାଳରେ ପଚି ଗନ୍ଧ ଛୁଟେ ଓ ନାନା ପ୍ରକାର ରୋଗ ବୀଜାଣୁ ଜନ୍ମାଏ। ଏହି ରୋଗ ବୀଜାଣୁମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ସମୟରେ ସୂତିକା ରୋଗର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ।

ଏହିସବୁ କାରଣରୁ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହୋଇ ସାରିବା ପରେ ଯେପରି କୁହା ଯାଇଛି ସେହିପରି ପୋଛା ପୋଛି କରିଦେବ। ତା ଛଡ଼ା ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ତଉଲିଆ ଗରମ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ଚିପୁଡ଼ି ନେବ ଓ ତହିଁରେ ହାତ, ଗୋଡ଼, ପେଟ, ପିଠି ଆଦି ଭଲ କରି ପୋଛା ପୋଛି କରି ଦେବ। ଏପରି କଲେ କିଛି କ୍ଷତି ହେବ ନାହିଁ।

ଛୁଠିଅରି ଦିନ ଗାଧୋଇବା କଥା। କିନ୍ତୁ ଏ ଦିନ ଥଣ୍ଡାପାଣିରେ ନ ଗାଧୋଇ କେବଳ ଟିକିଏ ଗରମ ପାଣି ଛୁଇଁହୋଇ ସେହି ଗରମ ପାଣିରେ ତଉଲିଆ ବୁଡ଼ାଇ ତାହାକୁ ଚିପୁଡ଼ି ସେଥିରେ ଭଲକରି ପୋଛା ପୋଛି ହେବ। ସେଦିନ ଏକାବେଳକେ ଥଣ୍ଡା କିମ୍ବା ଜୁହୁମ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇବ ନାହିଁ। କିଛି ବିକୃତି ନ ଥିଲେ ବାରଯାକ ଦିନ ଭଲକରି ଗାଧୋଇବ।

ପେଟ ଘଷି ହେବା:—

ଜାଗାଏ ଜାଗାଏ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଧାଈମାନେ ପ୍ରତିଦିନ ଖୁବ୍ ଜୋରରେ ପ୍ରସୂତିଙ୍କ ପେଟ ଘଷି ଦିଅନ୍ତି। ଏହା ମୋଟେ ଭଲ ନୁହେଁ। ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ଜରାୟୁ ନରମ ଥାଏ, ତେଣୁ ସେ ସମୟରେ ପେଟ ଉପର ଜୋରରେ ଘଷିଲେ ଜରାୟୁ ଦେହରେ ଆଘାତ ଲାଗି ତାହା ଫୁଲି ଯାଇପାରେ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପେଟ ବାନ୍ଧିବା:—

ଆଗରେ ପେଟ ବାନ୍ଧିବା କଥା ଲେଖା ଯାଇଅଛି । ଏହା ସାତ ଆଠ ଦିନଯାଏ ଚଳିବା ଉଚିତ ।

କଉପୁନୀ ଓ ଲୁଗାପଟା:—

ପିଲା ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ କିଛି ଦିନ ଯାଏ ଯୋନିଦ୍ୱାର ବାଟେ ଏକପ୍ରକାର ସ୍ରାବ ବାହାରେ । ଏ ହେତୁରୁ ଗୋଟାଏ କଉପୀ ବା କଉପୁନୀ ମାରିବା ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । ଉପର ସଫା କନାରେ କଉପୁନୀ କରିବ ତାହା ଆଗରୁ ଲେଖା ଯାଇଅଛି । ମଇଳା ହେଲେ ରୋଗ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କର ଖାଇବା ଜିନିଷ ଓ ରହିବା ଜାଗା । କଉପୁନୀ କନା ଟିକିଏ ମଇଳା ହୋଇଥିଲେ ତହିଁରେ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ରହନ୍ତି ଆଉ ସେମାନେ ଯୋନିଦ୍ୱାର ବାଟେ ଭିତରକୁ ଯାଇ ସୂତିକା ରୋଗ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ଏ ହେତୁରୁ ଯେତେ ସଫା କନାରେ କଉପୁନୀ ହୋଇ ପାରେ ସେତେ ଭଲ । ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରସବଦ୍ୱାର ଓ ଯୋନିଦ୍ୱାରର ବାହାର ଗୁରୁପଟ ଉଷୁମ ଲେସନ୍ ପାଣିରେ ଧୋଇ ପୋଛି କରି ସଫା କରିବ ଓ ତାହା ଉପରେ ସଲଫାନିଲମାଇଡ୍ (ଏହା ନ ମିଳିଲେ ବୋରିକ୍) ପାଉଡର ଓ କିଛି ଫଫା ତୁଳା ଦେଇ ତାହା ଉପରେ କଉପୁନୀ ମାରିବ । ସ୍ରାବରେ କଉପୁନୀ ଭିଜିଗଲେ କିମ୍ବା ଝାଡ଼ା ଝପଟ ଫେରିଲ ପରେ କିମ୍ବା ପରିସ୍ରା କଲ ପରେ ଯୋନିଦ୍ୱାରର ଗୁରୁପଟ ସେହି ଉଷୁମ ଲେସନ ପାଣିରେ ପୋଛି ଦେଉଥିବ ଓ ନୂଆ ତୁଳା ଓ ନୂଆ କଉପୁନୀ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବ । ସଫା ଡାକ୍ତରି ତୁଳା ଯଦି ନିହାତି ନ ମିଳେ ତେବେ ଖୁବ୍ ସଫା ସରୁ କନା ପାଣିରେ ଘଣ୍ଟାଏ ଖଣ୍ଡେ ଫୁଟାଇ ସଫା ଜାଗାରେ ଶୁଖାଇ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି ରଖିଥିବ । ତୁଳା ବଦଳରେ ତାହା ବ୍ୟବହାର କରିବ । ରଖିଲା ବେଳେ ଯେପରି କିଛି ମଳି ଧୂଳି ନ ପଡ଼େ, ସେଥିପ୍ରତି ନଜର ରଖିଥିବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଲୋସନ ପାଣି କିପରି ତିଆରି କରିବ:—

ସବୁଠାରୁ ଡେଟଲ (Dettol) ଲୋସନ ଭଲ । ଅଧସେର ପାଣି ଫୁଟାଇ ଥଣ୍ଡା କରି ରଖିଥିବ । ତହିଁରେ ଗୋଟିଏ ଗ୍ରାମଚରେ ଦୁଇ ଗ୍ରାମଚ ଡେଟଲ୍ ମିଶାଇ ଢାଳି ଦେବ । ଏ ଲୋସନ ଦୁଧମିଶା ପାଣି ପରି ଦେଖାଯାଏ । ଡେଟଲ ନ ମିଳିଲେ ଲାଇସଲ୍ (Lysol) କିମ୍ବା ଆଇଜଲ୍ (Izal) ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରେ ।

ଗୋଟିଏ ସଫା ବୋତଲରେ ଅଧସେର ଖଣ୍ଡେ ପାଣି ସଙ୍ଗେ ୬୦ ଟୋପା ଲାଇସଲ (Lysol) କିମ୍ବା ଆଇଜଲ (Izal) ମିଶାଇ ଭଲକରି ହଲାଇ ଠିପିବନ୍ଦ କରି ଦେବ । ବ୍ୟବହାର କଲା ବେଳେ ଏହି ପାଣି ଯେତେ ନେବ ସେତିକି ଗରମ ପାଣି ସେଥିରେ ମିଶାଇ ତାହା ଜଳ୍ପ କରି ନେବ । ଲୋସନ ପାଣି ଆଦୌ ନ ମିଳିଲେ, ଫୁଟନ୍ତା ପାଣି ଥଣ୍ଡା କରି ଦେହ ସହିଲା ଭଳି ଗରମ ଥାଉଁ ଥାଉଁ ବ୍ୟବହାର କରିପାର । ଡେଟଲ୍ ଲୋସନ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ।

ଏଣୁ ଡିଷ୍ଟାଲରେ ଥିବାଯାଏ ଏବଂ ତା'ପରେ ଅନ୍ତତଃ ଏକୋଇଶି ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତିଦିନ ସଫା ଲୁଗା ପିନ୍ଧୁଥିବ ଓ ଦିନ ଭିତରେ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇ ଥର ଲୁଗା ପାଲଟି ଦେଉ ଥିବ । ପାଲଟା ଲୁଗା ଖରାରେ ଭଲକରି ଶୁଖାଇ ପୁଣି ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା: -

ଆଗରେ ଲେଖାଯାଇଅଛି ଯେ ମଇଳାରେ ରୋଗବୀଜାଣୁ ବଢ଼ନ୍ତି, ଆଉ ଏମାନେ ପ୍ରସୂତୀଙ୍କର ଭାରି ଅନିଷ୍ଟ କରନ୍ତି । ଏହେତୁରୁ ପ୍ରସୂତୀ-ମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ସବୁ ବିଷୟରେ ସର୍ବଦା ସଫା ସୁତୁରା ରହିବା ନିତାନ୍ତ ଦରକାର । ଲୁଗାପଟା, ବିଛଣାପତ୍ର, ଦେହ ମୁଣ୍ଡ ଆଦି ସବୁ ବିଷୟରେ ଯେତେଦୂର ସଫାସୁତୁରା ରହିପାର ସେତେ ଭଲ । ଏଣୁ ଡିଷ୍ଟାଲକୁ ମଧ୍ୟ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଖୁବ୍ ଭଲକଂର ସଫାସୁତୁରା ରଖୁଥିବ ଓ ବାହାରର କାହାକୁ ଦେଖିଲେ ସେ ଘର ଭିତରକୁ ଛାଡ଼ିବ ନାହିଁ । କାହାର ଯିବାର ନିତାନ୍ତ ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ସେ ହାତଗୋଡ଼ ଧୋଇ, ଧୋବ ଲୁଗା ପିନ୍ଧି ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳ ଭିତରକୁ ଯିବ ।

ଧାଈ ମଧ୍ୟ ନିଜେ ଖୁବ୍ ସଫା ସୁତୁରା ରହିବ ଓ ବାହାରକୁ ଗଲେ ଫେରିଲାକ୍ଷଣି ଗୋଡ଼ହାତ ଭଲକରି ଧୋଇ ପୋଛି ପୋଛି ହୋଇ ଧୋବଲୁଗା ପିନ୍ଧି ପୁଣି ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳ ଭିତରକୁ ପଶିବ । ସେ ଯେତେଦିନ ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳରେ ଥିବ ତାକୁ ମୁଢ଼ି, ଖଜୁରୀ, କଳା ଆଦି ଚିହ୍ନି-ବାକୁ ଦେବନାହିଁ । ଅବଶ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ ପଟେ ପଟେ ଲୋକ ହାତରେ ରଖିଲେ ଚଳେ । ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳରେ ରହିଥିବା ଯାଏ ଧାଈର ଯେପରି ଦେହ ଖରାପ ନ ହୁଏ ଏଥିପାଇଁ ସେ ମଧ୍ୟ ଖାଇବା ବିଷୟରେ ବଛିକଣା ରଖିବା ଉଚିତ ।

ଉଠିଆର ଯାଏଁ ଛୁଆପାଇଁ
କଣ କଣ କରିବ ?

ନାହିବନ୍ଧା :—

କପଡର ନାହି ବାନ୍ଧିବାକୁ ହୁଏ ତାହା ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଛି । ସେହିପରି ଭାବରେ ସଦାବେଳେ ନାହି ବାନ୍ଧି ରଖିବ । ଖାଲି ଖାଲି ନାହି ବନ୍ଧା ବଦଳାଇବା କିଛି ଦରକାର ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ତାହା ଦୈବାତ୍ ଯଦି କୌଣସି କାରଣରୁ ଓଦା ହୋଇଯାଏ ତେବେ ବଦଳାଇ ଆଗପରି ଷଲ୍‌ଫାନିଲମାଇଡ୍ କିମ୍ବା ବୋରିକ ପାଉଡ଼ର ଓ ସଫା କନା ଦେଇ କନାରେ ପୁଣି ବାନ୍ଧି ଦେବ ।

ନାହି ସେକିବା:—

ଅମ ଅଙ୍ଗୁ ଷିପରେ ତେଲ ନେଇ ନିଆଁକୁ ଦେଖାଇ ନାହି ସେକନ୍ତି । ମଇଳା ତେଲ ନେଇ ସେକିଲେ ଘଷ ହୁଏ । ଏ ହେତୁରୁ ଏପରି କରିବା ଭଲ ନୁହେଁ । ନାହି ବନ୍ଧା ହୋଇଥିବା କନା ଉପରେ କନାପୁଟୁଳାରେ ସେକି ପାର ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ତାଳୁରେ ତେଲ ପଟି ଦେବା

ଛୁଆର ତାଳୁରେ ତେଲ ପଟି ଦିଆଯାଏ, ଏହା ବଡ଼ ଭଲ କଥା, ଛୁଆ ତାଳୁ ବଡ଼ ନରମ ଥାଏ ତେଣୁ ତେଲ ପଟି ଦେଲେ ଉପକାର ହୁଏ ।

ଗାଧୁଆ:—

ପ୍ରସବପରେ ଛୁଆଙ୍କୁ କିପରି ପୋଛି ପୋଛି କରି ଗାଧୋଇ ଦେବ ଏହା ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଅଛି । ଏହାପରେ ନାହି ପଡ଼ିବା ଯାଏଁ ଆଉ ଗାଧୋଇ ଦେବ ନାହିଁ । କେବଳ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ସଫା ତଉଲିଆ ବୁଡ଼ାଇ ଏବଂ ତାକୁ ଚିପୁଡ଼ି ଉଷୁମ ଥାଉ ଥାଉ ତହିଁରେ ପ୍ରତିଦିନ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଛୁଆଙ୍କୁ ପୋଛି ପୋଛି କରି ଦେଉଥିବ । ନାହି ପଡ଼ିଗଲେ ତେଣିକି ଗାଧୁଆଇ ଦେବ । ପୋଛି ପୋଛି କରି ସାରି ଛୁଆ ଦେହରେ କିଛି ଟଏଲଟ୍ ପାଉଡ଼ର (Toilet Powder) ବୋଳିଦେବ । ପୋଛି ପୋଛି କରିବା ଆଗରୁ ଦେହରେ ଅଲିଭ ଅଏଲ (ଏହା ନ ମିଳିଲେ ଗୁଷି ତେଲ) ଲଗାଇ ଦେବ । ପୋଛି ପୋଛି ପରେ ଦେହକୁ ୨।୪ ପରସ୍ତ କନାରେ ଘୋଡ଼ାଇ, ଦେବ । କେବେ ହେଲେ ମୁହଁ ଘୋଡ଼ାଇ ଦେବ ନାହିଁ । ନାହିରେ ଯେପରି ପାଣି ନ ଲାଗେ ତହିଁ ପ୍ରତି ସର୍ବଦା ଦୃଷ୍ଟି ରଖିଥିବ । ଦୈବାତ୍ ପାଣି ଲାଗିଗଲେ ବନ୍ଧା ଫିଟାଇ ଦେଇ ପୁଣି ଥରେ ବାନ୍ଧି ଦେବ ।

ପବନ, ଆଲୋକ ଓ ଖରା:—

ଛୁଆ ପାଇଁ ଖୋଲା ପରିଷ୍କାର ପବନ, ଆଲୋକ ଓ ଖରା କିପରି ଦରକାର ଏହା ଆଗରୁ କୁହା ଯାଇଅଛି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସେକ:—

ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଓ ସଞ୍ଜବେଳେ ଏହିପରି ଦିନ ଭିତରେ ଦୁଇଥର ନେଡ଼ି ଜପୁମ୍ କରି ଛୁଆକୁ ସେକି ଦେବା ଭଲ । ଛୁଆକୁ ତାତି ଯେପରି ନ କାଠେ ଏଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖିଥିବ ।

ଛୁଆକୁ ଖୁଆଇବା:—

ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେଲାକ୍ଷଣି ଛୁଆର ତଣ୍ଟି ଶୁଖି ଯାଉଛି କହି ଘର ମାଇକିନିଆଏ ଅଥୟ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି ଏବଂ ଗୋଟାଏ ମଇଳା ସଢ଼ଇରେ ଆଉ ଜଣେ ଛୁଆତି ମାଇକିନିଆ ଠାରୁ ଟିକିଏ ଦୁଧ ଆଣି ଖଣ୍ଡେ ମଇଳା କନା ତହିଁରେ ବୁଡ଼ାଇ ତାକୁ ଛୁଆ ପାଟିରେ ଗୁଞ୍ଜନ୍ତି । ଏହା ବଡ଼ ଖରାପ କଥା, ଛୁଆର କୋମଳ ପ୍ରାଣ, ଅଳ୍ପକେ ତହିଁରେ ଅଘାତ ଲଗେ । ମଇଳା ସଢ଼ଇରେ ଦୁଧ ଆଣିବା ଦ୍ୱାରା ସେ ଦୁଧ ଯେ ଏକାବେଳକେ ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ ଏଥିରେ ଅଦୌ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ତହିଁରେ ପୁଣି ମଇଳା କନା ଅଛି । ଏ ସବୁ ଯୋଗେ ଛୁଆର ପେଟ ଖରାପ ହୋଇଯାଏ ଓ ତାକୁ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଧରେ, ତେଣୁ ସେ ୨।୩ ଦିନ ପରେ ଛନ୍ଦ୍ରିଛନ୍ଦ୍ରିଆ ହୁଏ । ପ୍ରକୃତରେ ଜନ୍ମ ହେବାର ପ୍ରଥମ ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ଯାଏ ଛୁଆର କିଛି ଖାଇବାକୁ ଦରକାର ପଡ଼େ ନାହିଁ । ଭଗବାନ ଅମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଜନ୍ମ ଦେଇଛନ୍ତି । ସେ ଅମ ପାଇଁ ସବୁ ଠିକ୍ ରୂପେ ବନ୍ଦ କରିଅଛନ୍ତି । ଆମର ଯେତେବେଳେ ଯାହା ଦରକାର ଠିକ୍ ସେତିକି ବେଳେ ତାହା ସେ ଆମପାଇଁ ଖଞ୍ଜି ରଖିଅଛନ୍ତି । ସ୍ତନରୁ ଯେ ଠିକ୍ ତିନିଦିନ ଦିନ ଦୁଧ ବାହାରେ ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି, ଠିକ୍ ସେହିଦିନ ଠାରୁ ଛୁଆର ଦୁଧ ଦରକାର । ତା ଆଗରୁ ଦରକାର ନାହିଁ । ଏ ହେତୁରୁ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେଲାକ୍ଷଣି ଦୁଧ ଟିକିଏ ଖୋଜିବା କିଛି ଦରକାର ନାହିଁ ।

ମହୁ ପାଣି ଟିକିଏ ପ୍ରଥମ ଦୁଇ ତିନି ଦିନ ଦେଲେ ହେଲା ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରଥମ ଦୁଇ ଦିନ ମା ସ୍ତନରୁ ଯେଉଁ ହଳଦିଆପିଆ ଲିସା ବାହାରେ ତାହା ଛୁଆ ଦେହକୁ ଭାରି ହିତ । ଏହା ଛୁଆକୁ ଦେଲେ ମାଆର ମଧ୍ୟ ଦୁଃଖ କ୍ଷୁଏ ।

ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବାର ୬।୭ ଘଣ୍ଟା ପରେ ପୂଆଣିର ସ୍ତନ ଭଲ କରି ଧୋଇ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଛୁଆକୁ ଦୁଧ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ୪।୫ ମିନିଟ ଦୁଧ ଖାଇଲେ ଛୁଆ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ । ଏହି ଦୁଧ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଛୁଆ ପେଟ ସଫା ହୋଇଯାଏ ଓ ତା ଦେହ ଭଲ ରହେ । ଦୁଇପଟର ଦୁଇ ସ୍ତନରୁ ଦୁଧ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ଏବଂ ପ୍ରତି ସ୍ତନରେ ଛୁଆକୁ ୨।୩ ମିନିଟ କରି ରଖିବ । ପ୍ରଥମ ଦିନ ଘ ୬ ଣ୍ଟା ଅନ୍ତର ଥରେ ଲେଖାଏ ଦୁଧ ଖାଇବାକୁ ଦେବ, ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନ ଘ ୪ ଣ୍ଟା ଅନ୍ତର ଓ ତେଣିକି ତିନି ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତର ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଅର୍ଥାତ ଦିନ ଭିତରେ ୮ଥର ଦୁଧ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ଓ ପ୍ରତିଥର ପନ୍ଦର ମିନିଟରୁ ବେଶି ଖାଇବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ । ରାତି ୧୦ ଟା ଠାରୁ ସକାଳ ଯାଏ ଯଦି ଦରକାର ପଡ଼େ ଦୁଧ ନ ଦେଇ ଟିକିଏ ମହୁମିଶା ପାଣି ଦେଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ହେବ । ମା ଦୁଧ ହେଉ-ଥିଲେ ତା ବଦଳରେ ଗାଈ କିମ୍ବା ଛେଳିଦୁଧ ଦେବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ, ଏଥିରେ ଛୁଆର ଦେହ ଭଲ ରହେ ନାହିଁ । ଈଶ୍ୱର ଯାହାପାଇଁ ଯାହା ଗଢ଼ିଛନ୍ତି ତାହାକୁ ତାହା ଦେବା ଉଚିତ । ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ନିୟମକୁ ଏଡ଼ିଲେ ଯେ ଭଲଫଳ ହେବ ଏହା କଦାପି ନୁହେଁ, ଏ ହେତୁରୁ ମା ଦୁଧ ଥାଉ ଥାଉଁ ଅନ୍ୟ କିଛି ଦେବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେ । ଛୁଆ ମା ଦୁଧ ଖାଇଲେ ମା ଓ ଛୁଆ ଏ ଦୁହିଙ୍କର ମଙ୍ଗଳ ।

କୌଣସି କାରଣରୁ ଛୁଆ କାନ୍ଦିଲାଗଲେ ମା'ମାନେ ମନେ କରନ୍ତି ଯେ ଛୁଆକୁ ଭୋକ କଲାଣି, ତେଣୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦୁଧ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି । ଏହା ବଡ଼ ଖରାପ । ଏଥିରେ ପେଟର ରୋଗ ବଢ଼େ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ଓ ଯେତେ ଖାଇଲେ ସୁଦ୍ଧା ଛୁଆ ଦେହରେ ମାଂସ ଲାଗେ ନାହିଁ । ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେବାରୁ ପେଟ ଫାମ୍ପେ ଓ ଛୁଆ ବରାବର କାନ୍ଦିବାକୁ ଲାଗେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଛୁଆ କାନ୍ଦୁ ଅବା ନ କାନ୍ଦୁ ପ୍ରତି ୩ ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତର ଖାଇବାକୁ ଦେବ। ଏଥିରେ ବେନିୟମ କରିବ ନାହିଁ। କଥାରେ କହନ୍ତି, "ଯାହା ନ ହେବ ବାଇକାଳେ, ତାହା ନ ହେବ କାଳେ କାଳେ।" ଏ କଥା ବଡ଼ ଠିକ୍। ଛୁଆ ଜନ୍ମହେବା ବେଳଠାରୁ ସବୁ କଥାରେ ତାର ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ପକାଇବା ଉଚିତ। ପିଲାଦିନେ ଖାଇବା ବିଷୟରେ କିଛି ବେନିୟମ ଘଟିଲେ ସେ ବଦଭ୍ୟାସ ବରାବର ରହିଯାଏ। ଛୁଆ ମଧ ଉଧେଇ ପାରେ ନାହିଁ। ଖରାଦିନରେ ଖାଇବା ବେଳ ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଛୁଆ କାନ୍ଦିଲେ ଟିକିଏ ମହୁ ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବ, ଦୁଧ ଦେବ ନାହିଁ। ନିୟମ ଅନୁସାରେ ଦୁଧ ଦେବ।

ଅନେକ ସମୟରେ କେତେକ ଛୁଆଙ୍କର ଜନ୍ମ ହେବାର ତିନିଦିନ ପରେ କାମଲ ରୋଗ ପରି ଅଖି ଓ ଚମ ହଳଦିଆ ଦେଖାଯାଏ। ଏହା ଆପେ ଆପେ ଚାଲି ଯାଏ। ଭୟ କରିବାର କିଛି କାରଣ ନାହିଁ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳରେ ପ୍ରସୂତୀ ଓ ଛୁଆର ସ୍ୱାଭାବିକ ଲକ୍ଷଣ

ସ୍ରାବ:—

ଛୁଆ ଜନ୍ମହେବାପରଠାରୁ ପ୍ରସୂତୀ ଦେହରୁ ଯୋନିଦ୍ୱାରବାଟେ ଏକପ୍ରକାର ସ୍ରାବ ବାହାରେ । ଏହା ପ୍ରାୟ ଏକୋଇଶିଅ ଯାଏ ଥାଏ ଏବଂ ଦିନକୁ ଦିନ ବଦଳୁ ଥାଏ । ପହିଲି ୩ ଦିନ ଏହା ଠିକ୍ ରକ୍ତପରି ଲାଲ୍ ଟହଟହ ଦେଖାଯାଏ । ୪ର୍ଥ ଦିନଠାରୁ ଏହାର ରଙ୍ଗ ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ଫିକା ହେବାକୁ ଲାଗେ । ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବାର ୮।୯ ଦିନ ପରେ ଏହା ଏକାବେଳକେ ସାଧା ହୋଇଯାଏ । ବାରଯାଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ସାଧାରଙ୍ଗର ସ୍ରାବ ବାହାରେ । ତେଣିକି ସାଧାରଣତଃ ଏହା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଜଣଜଣଙ୍କଠାରେ ଏକୋଇଶିଅଯାଏ ନାଲପଣ ଟିକଏ ଟିକିଏ ବାହାରୁ-ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ସ୍ରାବରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଗନ୍ଧ ନଥାଏ । ଗନ୍ଧ ରହିଲେ ଖରାପ ଲକ୍ଷଣ ବୋଲି ଜାଣିବାକୁ ହେବ । ଦିନ ଭିତରେ କେତେ ସ୍ରାବ ବାହାରେ ଏହାର କିଛି ଠିକଣା ନାହିଁ । ସମସ୍ତଙ୍କର ମଧ୍ୟ ସମାନ ଭାବରେ ବାହାରେ ନାହିଁ । କାହାର ଟିକିଏ କମ ବାହାରିଲେ କାହାର ଟିକିଏ ବେଶି ବାହାରେ । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ସାଧାରଣତଃ ଦିନ ଭିତରେ ୩।୪ ଥର କନିପୁନି ବଦଳାଇବାକୁ ପଡ଼ିବା ହେଲ ସ୍ୱାଭାବିକ

Digitized by srujanika@gmail.com

କଥା । ଉଠିଥିବ ପରେ ଏହା ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ କମିବାକୁ ଲାଗେ ଏବଂ ବାରଯାକ ବେଳକୁ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ବାହାରୁ ଥାଏ । ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବାର ୭।୮ ଦିନ୍ ମଧ୍ୟରେ ହଠାତ୍ ସ୍ରାବ କମିଯିବା କିମ୍ବା ଏକୋଇଶିଆ ପରେ ସ୍ରାବ ନ କମିବା ହେଲ ଖରାପ ଲକ୍ଷଣ ।

ଜରାୟୁ :—

ଆଗରୁ କୁହା ଯାଇଛି ଯେ ଛୁଆ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜରାୟୁ ମଧ୍ୟ ଆପେ ଆପେ ବଢ଼େ । ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହୋଇ ସାରିଲାକ୍ଷଣି ଏହାର ଆକାର କମିଯାଏ ଏବଂ ପେଟରେ ହାତ ଦେଲେ ନାହି ତଳକୁ ଏହା ଗୋଟାଳିଆ ଲାଗେ । ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେଲ ଦିନଠାରୁ ଏହା ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ଛୋଟ ହେବାକୁ ଲାଗେ ଏବଂ ଏକୋଇଶିଆବେଳକୁ ତଳ ପେଟରେ ହାତକୁ କିଛି ଲାଗେନାହିଁ । ଯଦି ଏକୋଇଶିଆ ପରେ ହାତକୁ ଗୋଟାଳିଆ ଲାଗିବ ତେବେ ଖରାପ ଲକ୍ଷଣ ବୋଲି ଜାଣିବାକୁ ହେବ ।

ପ୍ରସବ ପରେ ପେଟ ଟଣା :—

କାହାର କାହାର ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହୋଇ ସାର ଫୁଲ ପଡ଼ିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଶୂଳ ଅଟିଳପର ଏକପ୍ରକାର କଷ୍ଟ ହୁଏ । ଯେଉଁ ମାନେ ଅନେକ-ଥର ଛୁଆ ଜନ୍ମ କରିଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଏହା ବେଶି ଦେଖାଯାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ଏହା ଦିନକଭିତରେ କେବେ ବା ଦୁଇଦିନ ଭିତରେ ଆପେ ଆପେ କମ ପଡ଼ିଯାଏ । କମ ନ ପଡ଼ିଲେ ଚିକିତ୍ସକ ଡାକିବା ଉଚିତ ।

ଦେହର ତାତି :—

ଏକ ପ୍ରକାର ଯନ୍ତ୍ର ଅଛି ତହିଁରେ ଦେହର ତାତି ମପାଯାଏ । ଏହାକୁ ଥର୍ମୋମିଟର (Thermometer) କହନ୍ତି । ଭଲ ଦେହରେ ତାତି ହେଲ ୯୮.୪ ଡିଗ୍ରି । ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହୋଇ ସାରିବା ପରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସାଧାରଣତଃ ଦେହର ତାପ ଏହାଠାରୁ ଟିକିଏ କମ ଥାଏ, କିନ୍ତୁ ବେଳେ ବେଳେ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବାର ତିନିଦିନ ଦିନ ଏହା ୯୯ କିମ୍ବା ୧୦୦ ଡିଗ୍ରି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାଏ। ଯଦି ୧୦୦ ଡିଗ୍ରିରୁ ବେଶି ତାପ ହୁଏ ଏବଂ ଦେହରେ ଦିନକରୁ ବେଶି ରହେ ତାହା ହେଲେ ଖରାପ ଲକ୍ଷଣ ବୋଲି ଜାଣିବ।

ନାଡ଼ୀ :—ଭଲ ଲୋକଙ୍କ ହାତ କଣ୍ଟେଟି ଉପରେ ଥିବା ନାଡ଼ୀ ମିନିଟକରେ ୭୨ ଠାରୁ ୮୦ ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧପଧପ ହୁଏ। ଏଥିରୁ ବେଳେ ବେଳେ ଟିକେ କମ ହେଲେ ଖରାପ ନାହିଁ; କିନ୍ତୁ ଯଦି ୧୦୦ ଉପରକୁ ଯାଏ ଓ ତାହା ଦିନକରୁ ବେଶି ରହେ ତେବେ ଭଲ ଲକ୍ଷଣ ନୁହେ ବୋଲି ମନେ କରିବ।

ନିଦ :—ପ୍ରସବ ପରେ ନିଦ ଆସେ। ପୁଅଝିଅ ଯେତେ ଶୋଇବ ସେତେ ଭଲ। ନିଦ ନ ହେବା ଖରାପ।

ଦୁଧ :—ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବାର ପ୍ରଥମ ଦୁଇଦିନ ସ୍ତନ ଚିପିଲେ ତହିଁରୁ ଏକପ୍ରକାର ହଳଦିଆ ଥିଆ ଲସା ବାହାରେ। ଏହା ପ୍ରକୃତ ଦୁଧ ନୁହେ ସତ କିନ୍ତୁ ଏହା ଛୁଆ ଦେହକୁ ହିତ କରେ। ସାଧାରଣତଃ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବାର ୩।୪ ଦିନ ଦିନ ସ୍ତନରେ ଦୁଧ ହୁଏ।

ଛୁଆର ନାହୁ ଶୁଖିବା :—ସାଧାରଣତଃ ଜଠିଅର ହେବାର ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ପରେ ନାହୁ ଶୁଖି ଝଡ଼ି ପଡ଼ିଥାଏ। ୨।୪ ଦିନ ଡେରି ହେଲେ ଯେ ଟିକେ ଖରାପ ଅଛି ଏହା ନୁହେ। ନାହୁ ଶୁଖିଲା ଥିଲେ ଓ ତହିଁରେ ଫୁଲାଫୁଲି ଚିହ୍ନ ନ ଥିଲେ ଭୟ କରିବାର କିଛି କାରଣ ନାହିଁ। ନାହୁ ଓଦା ହେଲେ ପୁଜ ଭଲ ପଡ଼ିଯାଏ ଓ ପାରେ। ଏହା ହେଲ ଖରାପ ଲକ୍ଷଣ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏନ୍ତୁଡ଼ି ଶାଳରେ ପ୍ରସୂତୀର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଲକ୍ଷଣ ଓ ତାହାଁର ପ୍ରତିକାର

ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଲକ୍ଷଣ :—

୧ । ବେଶି ରକ୍ତ ବହିବା
୨ । ପ୍ରସ୍ରାବ ନ ହେବା
୩ । ଅଜାଣତରେ ଝାଡ଼ା, ମୂତ ହୋଇଯିବା
୪ । ସୂତିକାରୋଗ
୫ । ବେଶିଦିନଯାଏଁ ସ୍ରାବ ରହିବା
୬ । ସ୍ତନ ଭଣ୍ଡି ଫାଟିବା
୭ । ସ୍ତନ ଟାଣିବା, ବିନ୍ଧିବା, ଫୁଲିବା ଏବଂ ସ୍ତନହର୍ଷ ପଡ଼ିବା
୮ । ଦୁଧ ନ ହେବା କିମ୍ବା ଦୁଧ ଶୁଖିଯିବା
୯ । ପାଗଳାମି କରିବା

ବେଶି ରକ୍ତ ବହିବା :—

ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେଲା ପରେ କିପରି କେତେଦିନ ରକ୍ତ ବହେ ଓ ତାହା କିପରି ବଦଳି ଫିକା ପଡ଼ିବାକୁ ଲାଗେ ଏସବୁ ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଅଛି । ତାହାଁରେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଘଟି ବେଶି ସ୍ରାବ ହେଲେ ତାହା ଖରାପ ଲକ୍ଷଣ ବୋଲି ଜାଣିବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କାରଣ :—

୧ । ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେଲ ପରେ ଯୋନିଦ୍ୱାର ଛିଣ୍ଡିଗଲେ,

୨ । ଫୁଲର କିଛି ଅଂଶ ଜରାୟୁ ଭିତରେ ରହି ଯାଇଥିଲେ,

୩ । ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେଲ ପରେ ଜରାୟୁ ଟାଣ ନ ହୋଇ ନରମ ରହିଲେ,

୪ । ଅନେକ ବେଳଯାଏଁ ଦୁଃଖ ପାଇଲେ, କିମ୍ବା

୫ । ଛୁଆ ଜନ୍ମ କରି ସାରିବା ପରେ ପ୍ରସୂତି କାମ ଦାମ କଲେ, ଯେତେ ରକ୍ତ ବାହାରିବାର କଥା ତାଠାରୁ ବେଶି ରକ୍ତବାହାରେ ଓ ତା ଫଳରେ ପ୍ରସୂତି ଦେହ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ଅତି ବେଶି ରକ୍ତ ବାହାରିଲେ ହାତ ଗୋଡ଼ କାଳୁଆ ହୋଇ ଓ ଝାଳ ବହି ସନ୍ନିପାତ ଘୋଟିଯାଏ ଏବଂ ତହିଁରେ ଅନେକେ ମରନ୍ତି ।

ପ୍ରତିକାର :—

ଯାହାର ଯେତେ ବେଶି ବଳ ସେ ସେତେ କଷ୍ଟ ସହିପାରେ, ଦୁଃଖ ପାଇଲବେଳେ ତାକୁ ସେତେ ଅଳ୍ପ କଷ୍ଟ ହୁଏ ଓ ତା ଦେହରୁ ସେତେ କମ ରକ୍ତ ବହେ । ଏ ହେତୁରୁ ପିଲ ଦିନରୁ ଦେହର ବଳ ବଢ଼ାଇବା ଦରକାର । ଏଥିପାଇଁ ପିଲଦିନରୁ ହାଣ୍ଡିଭଙ୍ଗା ପରିଶ୍ରମ କରିବାପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସ କରାଇବା ଉଚିତ । ପରିଶ୍ରମ ଦ୍ୱାରା ମାଂସ ପେଶୀ ଟାଣ ହୁଏ; ତେଣୁ ବଳ ବଢ଼େ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ମାଂସପେଶୀ ବେଶି ଟାଣ ପ୍ରସବ ବେଳେ ସେମାନଙ୍କ ଯୋନି ଦ୍ୱାର ଛିଣ୍ଡିଯିବାର ସେତେ କମ ଭୟ ଥାଏ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ପାଳିଜର, ବାତଜର, କୃମି ଆଦି ନାନା ପ୍ରକାର ରୋଗ ଦେହରେ ରହି ଦେହକୁ ଦୁର୍ବଳ କରି ଦିଅନ୍ତି

ଦେହ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଗଲେ, ଛୁଆ ଜନ୍ମ କରିବା ବେଳେ କଷ୍ଟ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବେଶି ରକ୍ତ ବହିବାର ମଧ ଭୟ ଥାଏ । ଏ ହେତୁରୁ ଗର୍ଭ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଏବଂ ଗର୍ଭ ନ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ସର୍ବଦା ଦେହକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ଉଚିତ । ଅନେକେ ମନେ କରନ୍ତି ଯେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ କୁଇନାଇନ ଖାଇ ପାଳିଜର ଭଲ କରାଇବା ଠିକ ନୁହେ । ସେମାନଙ୍କର ଧାରଣା—କୁଇନାଇନ ଖାଇଲେ ଗର୍ଭପାତ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ବଡ଼ ଭୁଲ ଧାରଣା । ମାତ୍ରା ଅନୁସାରେ କୁଇନାଇନ ଖାଇଲେ କିଛି କ୍ଷତି ନାହିଁ ।

ଯେ କୌଣସି ରୋଗ ହେଉ ପଛେ ତାହା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଭଲ କରାଇ ଦେବା ଉଚିତ ।

ଚିକିତ୍ସା :—

୧ । ଯୋନିଦ୍ୱାର ଛିଣ୍ଡିଗଲେ କଣ କରିବାକୁ ହେବ ତାହା ଆଗରୁ କୁହା ଯାଇଅଛି ।

୨ । ଫୁଲ ପଡ଼ିଲା ମାତ୍ରେ ତାହା ପୂରା ବାହାରିଛି କି ନାହିଁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦେଖି ନେବ । ଜରାୟୁ ଭିତରେ, କିଛି ଅଂଶ ଛିଣ୍ଡି କରି ରହିଯାଇ ଥିଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ । କଣ କରିବାକୁ ହେବ ତାହା ଅଗରୁ କୁହାଯାଇ ଅଛି ।

୩ । ଯଦି ଜରାୟୁ ଟାଣ ହୋଇ ନ ଥାଏ, ପେଟରେ ଆଉ କୌଣସି ପ୍ରକାର କଷ୍ଟ ନ ଥିଲେ ପେଟ ଉପର ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ଘଷିବ । ଏହିପରି କିଛିକ୍ଷଣ ଘଷିଲେ ଏବଂ ଜରାୟୁ ଉପର ଟିକିଏ ଦାବି ଦାବି ଦେଲେ ତାହା ଟାଣ ହୋଇଯାଏ । ୨୦ ଫୋଟା ଏକ୍ଷ୍ଟ୍ରାକ୍ଟ ଅରଗଟ୍ ଲିକୁଇଡ୍ ଟିକିଏ ପାଣି ସଙ୍ଗେ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସକ ଡାକି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଇବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

୪। ପ୍ରସୂତି ବେଶି ବେଳଯାଏ କୁନ୍ଥଣ ପାଇବାର ଦେଖିଲେ ଡାକ୍ତର ଡାକି ତାର ଉପାୟ କରିବ ।

୫। ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ପ୍ରସୂତିକୁ ବହୁ ଧାମ ଦାମ କରିବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ—ଶୁଆଇ ରଖିବ ।

ପ୍ରସ୍ରାବ ନ ହେବା :—

ପ୍ରସବ ବେଳେ ଯୋନିଦ୍ୱାର ଖଣ୍ଡି ହୋଇ ଯିବାରୁ ସେଠା ଭାର ପରାସ୍ତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ହଠାତ୍ ପେଟ ଖାଲି ହୋଇ ଯାଇଥିବାରୁ ସହଜରେ ମୂତ୍ର ବାହାରେ ନାହିଁ । ଏ ହେତୁରୁ ଅନେକ ସମୟରେ ପ୍ରସୂତିଙ୍କର ପ୍ରସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ରହିବାର ଦେଖାଯାଏ । ବେଶି ଗୁଡ଼ାଏ ପ୍ରସ୍ରାବ ଜମା ହେଲେ ଜରାୟୁ ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼ି ଜରାୟୁକୁ ଏଣେତେଣେ ଢୁଙ୍କାଇ ଦେଇପାରେ । ବେଳେ ବେଳେ ମୂତ୍ର ଜମି ସୂତିକା ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରେ ।

ପ୍ରତିକାର :—

ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହୋଇ ଫୁଲ ପଡ଼ିଗଲା ମାତ୍ରେ ଭଲକରି ପେଟ ବାନ୍ଧି ଦେଲେ ପ୍ରସ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯିବା ଭୟ ଅନେକ ପରିମାଣରେ କମିଯାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :—

ତଳପେଟରେ ଓ ଯୋନିଦ୍ୱାରରେ ବାମ୍ପ ସେକ ଦେଲେ ସହଜରେ ମୂତ୍ର ହୋଇଯାଏ । ଏଥିରେ ନ ହେଲେ ୨।୩ ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତର ଥରେ ଲେଖାଏଁ ସେକ ଦେବ । ତହିଁରେ କିଛି ନ ହେଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରାଇବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅଜାଣତାରେ ଝାଡ଼ା ଓ ମୂତ୍ର ହୋଇଯିବା :—

ମଳଦ୍ୱାର ଚାରିପଟେ ମୁହଁ ପରି ଗୋଲ ମାଂସପେଶୀ ଅଛି । ଏହା ମଳଦ୍ୱାର ମୁହଁକୁ ଯାପି ରଖିଥାଏ, ଝାଡ଼ା ବାହାରିବା ବେଳେ ମେଲ ହୋଇ ବାଟ ଛାଡ଼ିଦିଏ । ସେହିପରି ପରିସ୍ରା ଦ୍ୱାର ଚାରିପଟେ ମଧ୍ୟ ଆଉ ଗୋଟିଏ ମାଂସପେଶୀ ଅଛି । ଏହା ଯାପିହୋଇ ରହିଥିବାରୁ ସଦାବେଳେ ମୂତ୍ର ବାହାରିପାରେ ନାହିଁ—କେବଳ ଇଚ୍ଛାକଲେ ପ୍ରସ୍ରାବ ହୁଏ । ପ୍ରସବ ବେଳେ ଯୋନିଦ୍ୱାର ଖୁବ୍ ବେଶି ଛିଣ୍ଡି ଗଲେ ତାହା ତଳଆଡ଼କୁ ମଳଦ୍ୱାର କିମ୍ବା ଉପରକୁ ପ୍ରସ୍ରାବଦ୍ୱାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମେଲ ହୋଇଯାଏ ଓ ତାହା ଫଳରେ ଉକ୍ତ ମାଂସପେଶୀ ମଧ୍ୟ ଛିଣ୍ଡି-ଯାଏ, ତେଣୁ ମଳଦ୍ୱାର କିମ୍ବା ପ୍ରସ୍ରାବ ଦ୍ୱାରର ମୁହଁ ସର୍ବଦା ମେଲରହେ ଓ ଫଳରେ ମଳ କିମ୍ବା ମୂତ୍ର ଅଟକାଇ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏ ହେତୁରୁ ଅଜାଣତାରେ ମଳମୂତ୍ର ବାହାରେ । ଏହାଛଡ଼ା ପ୍ରସବବେଳେ ଛୁଆର ମୁଣ୍ଡ ବେଶି ବେଳଯାଏ ଯୋନିଦ୍ୱାର ଠାରେ ଅଟକି ରହିଲେ ମୂତ୍ରସ୍ଥଳୀ ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼େ ଓ ତାହା ଛିଣ୍ଡିଯାଇ ସେଠାରେ ଗୋଟାଏ ମେଲ ହୋଇଯାଏ, ତେଣୁ ସଦାବେଳେ ସେହିବାଟେ ମୂତ୍ର ବାହାରି-ବାକୁ ଲାଗେ । ସେହିପରି ମଧ୍ୟ ମଳଦ୍ୱାର ଉପରେ ଚାପପଡ଼ି ଛିଣ୍ଡିଗଲେ ଯୋନିଦ୍ୱାରଠାରୁ ଭିତରେ ଭିତରେ ମଳଦ୍ୱାର ଯାଏଁ ଗୋଟାଏ ବାଟ ଫିଟି ସେବାଟେ ମଳ ବାହାରିବାକୁ ଲାଗେ ।

ଏ ସବୁ ହେବା ବଡ଼ ଖରାପ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଯୋନିଦ୍ୱାରରେ ମଳମୂତ୍ର ଲାଗିବାରୁ ସେଠା ପାଚେ ଓ ସୂତିକା ରୋଗ ଆରମ୍ଭ କରେ ।

ପ୍ରତିକାର :—

ଯେପରି ଯୋନିଦ୍ୱାର ନ ଛିଣ୍ଡିବ ତାହାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ । ଏ ବିଷୟ ଆଗରୁ କୁହା ଯାଇ ଅଛି । ଜନ୍ମ ବେଳେ ଛୁଆର ମୁଣ୍ଡ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସହଜରେ ନ ବାହାରି ଅଧଘଣ୍ଟାରୁ ବେଶି ଅଟକି ରହିଲେ ଚିକିତ୍ସକ ଡାକି ତାହାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଇବ । ନିଜେ ନିଜେ ଏ ସବୁର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଏକେବାରେ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ତହିଁରେ ପୁଣି ବିପଦ ଅଛି । ଏ ହେତୁରୁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କଦ୍ୱାରା ସର୍ବଦା ଚିକିତ୍ସା କରାଇବ ।

ସୂତିକା ରୋଗ :—

ହଠାତ୍ ସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବା, ତହିଁରୁ ଗନ୍ଧ ବାହାରିବା, ନାଡ଼ୀର ଧପ୍ ଧପି ବେଶି ହେବା, ଜ୍ୱର ହେବା, ପ୍ରସବଦ୍ୱାର ବାଟେ ପୂଜପଣ ବାହାରିବା, ନିଦ ନ ହେବା, ମୁଣ୍ଡ ବଥାଇବା ଓ ଖରା ଖର ଲାଗିବା ଆଦି ହେଲ ସୂତିକା ରୋଗର ପୂର୍ବ ଲକ୍ଷଣ । ସୂତିକା ରୋଗ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଖରାପ ରୋଗ ଏବଂ ଏଥିରେ ଅନେକ ପ୍ରସୂତିଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୁଏ । ଆମ ଦେଶର ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ଏ ରୋଗକୁ 'ଦେହ ଭରିଯିବା' କହନ୍ତି । ଏହା ହେବାର ସନ୍ଦେହ ହେଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରାଇବା ନିତାନ୍ତ ଦରକାର । ତାହା ନ କଲେ ନିସ୍ତାର ମିଳିବା ସହଜ ନୁହେ । ଭଲ ଚିକିତ୍ସାରେ କେହି କେହି ଭଲ ହୋଇଯାନ୍ତି 'ସତ କିନ୍ତୁ ଏପରି ଭଲ ହେବା ଖୁବ୍ କମ୍ ଦେଖାଯାଏ । ବେଶି ଭାଗ ରୋଗୀ ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳରେ ଥାଇ ଥାଇ ମରନ୍ତି ।

କାରଣ :—

ଏକ ପ୍ରକାର ରୋଗ-ବୀଜାଣୁ ଅଛନ୍ତି, ସେମାନେ ହେଲେ ଏ ରୋଗର ମୂଳ କାରଣ । ମଇଳା ହେଲ ଏମାନଙ୍କ ରହିବା ଜାଗା ଓ ଖାଇବା ଜିନିଷ । ସନ୍ତସନ୍ତିଆ, ଅନ୍ଧାରୁଆ, ବନ୍ଦ ଘର ପାଇଲେ ଏମାନେ ଅଳ୍ପକେ ମାତି ଉଠନ୍ତି । ମଇଳା କଉପୁନୀ, ମଇଳା ଲୁଗା, ମଇଳା ବିଛଣା, ମଇଳା ହାତ ଆଦିରେ ଏମାନେ ରହି ସେଠାରୁ ଜରାୟୁ ଭିତରକୁ ଯାଆନ୍ତି । ପ୍ରସବ ବେଳେ ଯୋନିଦ୍ୱାର ଅଳ୍ପ ବେଶି ଛିଣ୍ଡି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଯାଇଥାଏ । ସେହି ଖଣ୍ଡିଆ ହୋଇଥିବା ବାଟେ ହେଉ, ଯୋନିଗହ୍ୱର ବାଟେ ହେଉ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଉପାୟରେ ହେଉ ରୋଗ-ବୀଜାଣୁ-ମାନେ ଜରାୟୁ ଭିତରକୁ ଯାଆନ୍ତି । ପ୍ରସବ ପରେ ଜରାୟୁ ଦେହରୁ ଏକପ୍ରକାର ସ୍ରାବ ବାହାରୁଥାଏ । ସେହି ସ୍ରାବ ଖାଇ ଖୁବ୍ ବଳୁଆ ହୋଇ ଉଠନ୍ତି ଏବଂ ଅଳ୍ପକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟରେ ତାଙ୍କ ବଂଶ ବଢ଼ି କୋଟି କୋଟି ହୋଇଯାଏ । ଜରାୟୁ ଭିତରେ ଫୁଲର କିଛି ଅଂଶ କିମ୍ବା ମୁଣ୍ଡା ରକ୍ତ ରହି ଯାଇଥିଲେ ଆଉ କଥା ନାହିଁ—ତାଙ୍କୁ ଖାଇବା ପାଇଁ ଏମାନେ ବାଇ । ଏମାନେ ଜରାୟୁ ଭିତରକୁ ଗଲାକ୍ଷଣି ଯେ ରୋଗ ଧରି ପକାଏ ଏହା ନୁହେଁ । ଦେହରେ ଗୋଟାଏ ପ୍ରକାର ଶକ୍ତି ଅଛି । ତାକୁ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କହନ୍ତି । ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ରୋଗ ବୀଜାଣୁ ହେଉନା ପଛେ ସେମାନେ ଦେହକୁ ଗଲାକ୍ଷଣି ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିବାକୁ ବସେ । ରୋଗ—ବୀଜାଣୁ ବଳୁଆ ପଡ଼ିଲେ ରୋଗ ହୁଏ, ନଚେତ୍ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ହାତରେ ବୀଜାଣୁମାନେ ମରିଯାନ୍ତି, ତେଣୁ ରୋଗ ଧରେ ନାହିଁ । ଦେହ ସୁସ୍ଥ ଥିଲାବେଳେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ପୂରା ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । କୌଣସି ନା କୌଣସି ରୋଗ ଧରିଲେ ଦେହ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ଓ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ କମିଯାଏ, ଫଳରେ ରୋଗ-ବୀଜାଣୁମାନେ ସହଜରେ ରୋଗ ଉଠାନ୍ତି । ଏହାଛଡ଼ା ପୋଖତା ହେଲେ ଦେହରୁ ଅନେକ ରକ୍ତ ଗଳିଯାଏ ଓ ଦୁଃଖ ପାଇଲା ବେଳେ ଭାରି କଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏ ସବୁ ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ଦେହ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ । ତେଣୁ ସେତେବେଳେ ସହଜରେ ରୋଗ ଧରି ପକାଏ । ଏ ଯାହା କୁହାଗଲା ସେଥିରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ,

୧ । ଅପରିଷ୍କାର, ଅନ୍ଧାରୁଆ, ବନ୍ଦ ଘରେ ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳ କଲେ,

୨ । ମଇଳା ଲୁଗାପଟା, ବିଛଣା ପାଟି ଓ କନ୍ଥାପୁରୀ ଆଦି ବ୍ୟବହାର କଲେ,

Digitized by srujanika@gmail.com

୩ । ନଖ ନ କାଟି କିମ୍ବା ମଇଳା ଅଧୂଆ ହାତରେ ଧାଈ ଶୂଳ ଝରଲେ,

୪ । ପ୍ରସବ ବେଳେ ଯୋନିଦ୍ୱାର ଛିଣ୍ଡି ଗଲେ, ତାର କିଛି ପ୍ରତିକାର ନ କର ହେଳା କଲେ,

୫ । ଧାଈ ହେଉ ବା ଅନ୍ୟ କେହି ହେଉ ବିନା କାରଣରେ ହାତ ଭିତରକୁ ପରୀକ୍ଷା ନ କରି ପ୍ରସବ ଦ୍ୱାର ଅଧିକ ପରୀକ୍ଷା କଲେ,

୬ । ଯୋନିଦ୍ୱାରର ଶୃତପଟ୍ଟ ଭଲ ରକମ ସଫା ସୁତରା ନ ରହିଲେ,

୭ । ପାଲଜ୍ୱର, ବାତଜ୍ୱର, କ୍ରୁମି ଅବା କୌଣସିପ୍ରକାର ରୋଗ ଯୋଗେ ପୁଅଝି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ,

୮ । ଛୁଆ ଜନ୍ମ ବେଳେ ବେଶି ସୁଦ୍ଧାଏ ରକ୍ତ ବାହାରି ପୁଅଝିକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଦେଲେ,

୯ । ଜରାୟୁ ଭିତରେ ଫୁଲର କିଛି ଅଂଶ କିମ୍ବା ମୁଣ୍ଡାରକ୍ତ ରହିଗଲେ, କିମ୍ବା

୧୦ । ଆଗରୁ ପୁଅଝିର ମେହ, ପ୍ରଦର ଅବା ରୋଗ ଥିଲେ, ସୂତିକା ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ:—

ସୂତିକା ରୋଗର ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷଣ ହେଲା ଜ୍ୱର । ଏହି ଜ୍ୱର ସାଧାରଣତଃ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବାର ତୃତୀୟ ଦିନ କିମ୍ବା ଚତୁର୍ଥ ଦିନ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ପ୍ରଥମେ ଶୀତ କରି ଜ୍ୱର ଆସେ ଓ କମ୍ପ ହୁଏ । କେତେବେଳେ ଯେ ଜ୍ୱର ଆସେ ତାର କିଛି ଠିକଣା ରହେ ନାହିଁ । ଦିନ ଭିତରେ ୨।୪ଥର ଜ୍ୱର ଆସି ଛାଡ଼ି ଯାଇପାରେ । ବେଳେ ବେଳେ

ଝାଳ ବୁହେ । ମୁଣ୍ଡ ବଥାଏ ଓ ଜ୍ୱର ଜ୍ୱର ଲଗେ । କୋଷ୍ଠ ବଢେ । ମଝିରେ ମଝିରେ ବାନ୍ତି ମଡ଼ାଏ । ନାଡ଼ୀ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ଚଳେ—ଏପରି କି ମିନିଟକରେ ୭୦।୮୦ ଥର ଜାଗାରେ ୧୨୦।୧୬୦ ଥର ଚଳଥାଏ । ନାଡ଼ୀ ମିନିଟକରେ ୧୦୦ ଥରରୁ ବେଶି ଚଳବାର ଦେଖିଲେ ତାହା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବୋଲି ଜାଣିବ । ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଖୁବ୍ ଘନ ଘନ ବହେ । ଜିଭରେ ଛତିଆ ବସି ଥିଲା ଦେଖାଯାଏ । ମୂତ୍ର ସୋରିଷ ତେଲ ପରି ଲାଲ୍ ଦେଖାଯାଏ । ଝାଡ଼ା ହୁଏନାହିଁ କିମ୍ବା ବେଳେ ବେଳେ ଘନ ଘନ ପତଳା ଝାଡ଼ା ହେବାକୁ ଲଗେ । ବେଳେ ବେଳେ ନାଲରକ୍ତ ଝାଡ଼ା ହୁଏ । ସୂତିକା ରୋଗ ଫଳରେ ଝାଡ଼ା କିମ୍ବା ନାଲରକ୍ତ ଝାଡ଼ା ହେଲେ ତାହା ସହଜରେ ଭଲ ହୁଏନାହିଁ । ତଳପେଟ ପରାସ୍ତ ହୋଇଯାଏ ଓ ହାତକୁ ଟାଣ ଲଗେ । ସ୍ରାବ ଖୁବ ଗନ୍ଧାଏ ଓ ଯେତେ ହେବାର କଥା ତାଠାରୁ ଖୁବ୍ କମ ହୁଏ । ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ । ବଳାଗଣ୍ଠି ଏବଂ କଣ୍ଠେଇଁ ଫୁଲେ ଓ ବଥେ । ପ୍ରସୂତି ଝଲଝଲାଏ ଓ ଏଣୁ ତେଣୁ ବକେ । ଶେଷରେ ତାର ଅଙ୍ଗ ହୋସ୍ ରହେନାହିଁ । ସନ୍ନିପାତ ହୋଇ ତାର ମୃତ୍ୟୁ ହୁଏ ।

ସୂତିକା ରୋଗ ଅନେକ ସମୟରେ ଅଳ୍ପେ ଅଳ୍ପେ ଭଲ ହୋଇ ଯାଏ କିନ୍ତୁ ବେଳେ ବେଳେ ଏହା ଭାରି କଷ୍ଟ ଦେଇ ପ୍ରସୂତିର ଜୀବନ ନେଇଥାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ପ୍ରସୂତୀର ମୁଣ୍ଡ ଖରାପ ହୋଇ ଯିବାର ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ ।

ଏହା କିପରି ନ ହେବ :—

ଯେଉଁ ଯେଉଁ କାରଣରୁ ସୂତିକା ରୋଗ ହୁଏ ବୋଲି ଉପରେ କୁହାଗଲା ସେହି ସେହି ବିଷୟରେ ଆଗରୁ ସତର୍କ ରହିଲେ ଏ ରୋଗ ହେବା ସହଜ ନୁହେଁ । ସେ ଦେହରୁ ଖୁବ୍ ଭଲ ସଫା ସୁତୁରା ଖୋଲା ଘର ବଖରାଏ ଦେଖି ଏଣ୍ଡୁଡ଼ିଶାଳ କରିବ । ସେ ବିଷୟକୁ ଯେପରି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଭଲ ରକମ ପବନ ଯିବା ଆସିବା କରୁଥିବ ଓ ଅନ୍ତତଃ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ତହିଁରେ ଖରା ପଡ଼ୁଥିବ ତାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ । ପ୍ରସୂତିର ଲୁଗାପଟା, ବିଛଣାପାଲି ଆଦି ସବୁ ସଦାବେଳେ ସଫା ସୁତୁରା ରଖିବ । ଯେଉଁ କନାପୁଳା ବ୍ୟବହାର କରିବ ତାହା ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ହେବା ଉଚିତ । କିପରି ଭାବରେ କନାପୁଳା ତିଆରି କରିବ ତାହା ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଅଛି ।

ପ୍ରସୂତି ପରି ଧାଇ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ସଫା ଲୁଗା ପିନ୍ଧିବ, ସଫା ବିଛଣାରେ ଶୋଇବ ଓ ସଦାବେଳେ ସଫା ସୁତୁରା ରହିବ । ତାର ନଖ ଖୁବ୍ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କାଟିଦେବ ଏବଂ ଗରମ ପାଣି ଓ ସାବୁନ୍‌ରେ ହାତ ଗୋଡ଼ ଭଲ କରି ନ ଧୋଇ ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳର ପାଖ ମାଡ଼ିବ ନାହିଁ ।

ବାହାରର କାହାକୁ ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳ ଭିତରକୁ ଛାଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଯେ କେହି ହେଉ ପଛେ ଆଗେ ଗୋଡ଼ ହାତ ଭଲ କରି ଧୋଇବ, ଧୋବଲୁଗା ପିନ୍ଧି ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳ ଭିତରକୁ ଯିବ ।

ଅକାରଣେ ପ୍ରସୂତିର ଯୋନିଦ୍ୱାର ଆଦି ପରୀକ୍ଷା କରାଇବ ନାହିଁ—ପରୀକ୍ଷା କରାଇବା ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ଉପଯୁକ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ କିମ୍ବା ଶିକ୍ଷିତା ଧାଇ ଦ୍ୱାରା କରାଇବ ।

ଫୁଲ ପଡ଼ି ସାରିଲା ପରେ ତହିଁରୁ କିଛି ଛିଣ୍ଡି ଜରାୟୁ ଭିତରେ ରହି ଯାଇଛି କି ନାହିଁ ଏହା ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଇ ଜାଣି ନେବ । କିଛି ରହି ଯାଇଥିଲେ ତାର ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରତିକାର କରାଇବ ।

ଯୋନିଦ୍ୱାର ଛିଣ୍ଡି ଯାଇଥିଲେ ହେଳା ନ କରି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାର ପ୍ରତିକାର କରିବ ।

ପ୍ରସବ ଆଗରୁ ଦେହରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ରୋଗ ଥିଲେ ତାହା ଭଲ କରାଇ ଦେବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏ ସବୁ ପ୍ରତିକାର ଆଗରୁ କରଥିଲେ ସହଜରେ ସୂତିକା ରୋଗ ହେବାର ଭୟ ନ ଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :—

ଏତୁଡ଼ିଶାଳରେ ଥିଲାବେଳେ ଯେ ପାଞ୍ଚଦିନ ପରେ ଜର ନ ହେବ ଏହା ନୁହେ । ସେପରି ଜର ହେଲେ ତାହା ସଙ୍ଗେ ସୂତିକା ରୋଗର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ନ ଥିବ । ଉପରେ ଯେଉଁ ସବୁ ଲକ୍ଷଣ କଥା କୁହାଗଲା ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ ଦୁଇ ଗୋଟି ଥିଲେ ସୂତିକା ରୋଗ ବୋଲି ଜାଣିବ ।

ସୂତିକା ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେବାର ମନରେ ସନ୍ଦେହ ହେଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସକ ଅଣାଇ ଚିକିତ୍ସା କରାଇବ । ଅଳେମାତ୍ର ହେଳା କରିବ ନାହିଁ । ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ପାର ପେନ୍‌ସିଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଦେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ । ଏଥି ପାଇଁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଇବ ।

ପେନ୍‌ସିଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍‌ର ବ୍ୟବସ୍ଥା :—

ଓ୍ୟାଟର୍ ସଲ୍‌ୟୁବୁଲ୍ ଜି ସୋଡିଅମ୍ (Penicillin G Sodium, Water Soluble) ପ୍ରତି ତିନିଘଣ୍ଟାରେ ଏକଲକ୍ଷ ୟୁନିଟ୍ କରି ପ୍ରଥମ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ଦେଇ ତହୁଁ ପରେ ପଚିଶ ହଜାର ୟୁନିଟ୍ କରି (ପ୍ରତି ତିନିଘଣ୍ଟାରେ) ଦୁଇ ତିନି ଦିନ ଯମତଳେ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଦେବ । ତିନିଘଣ୍ଟିଆ ପେନ୍‌ସିଲିନ୍ ବଦଳରେ ଡାଇକ୍ରିଷ୍ଟିସିନ୍ (Dicrysticin) ଚାରିଲକ୍ଷ ମାତ୍ରା କିମ୍ବା କ୍ରିଷ୍ଟିସିଲିନ୍ (Crysticillin) ଚାରିଲକ୍ଷ ମାତ୍ରା ଏପରି ଦେଢ଼ ଦିନ କରି ଦିନରେ ଦୁଇ ଥର ମାଂସପେଶୀ ଭିତରେ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଦେବ । ପେନ୍‌ସିଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସଲ୍ଫାଟ୍ରାଏଡ଼୍, ସଲ୍ଫାଣ୍ଡଅଛନ୍ ଅବ ସଲ୍ଫା ବଟିକାରୁ ପାନଙ୍କୁ ବୁଇଟି ଲେଖାଏ ବଟିକା ଦନକୁ ତନ ପାନ କର ଖାଇବାକୁ ଦେବ ଏବଂ ଗ୍ ଖିଅ ଗ୍ମୂରରେ ବୁଇ ଗ୍ମୂଚ କର ଅଲ୍କାସଲ୍ (Alkasol) ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଦନକୁ ତନ ଥର ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

ପ୍ରୁଅଙ୍କୁ ମୋଟେ ବିଛଣାରୁ ଉଠିବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ । ଉଠ ବସ କଲେ ଜର ତ ବଢ଼ିବ, ତା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପେଟ ଦେଖି ପରସ୍ପର ହୋଇ ରୋଗ ବଢ଼ିଯିବ ।

ଝାଡ଼ା ବନ୍ଦ ଥିଲେ ଅଲ୍ପନ୍ସେ କାଷ୍ଟର ଅଏଲ୍ (ଡାକ୍ତରୀ ଜଡ଼ାତେଲ) ଖୁଆଇ କିମ୍ବା ମଳଦ୍ୱାର ବାଟେ ପିଚକାରୀ ଦେଇ ଝାଡ଼ା କରାଇ ଦେବ । କଡ଼ା ଝାଡ଼ା ଔଷଧ ଦେବା ଉଚିତ ନୁହେ ।

ପ୍ରୁଅଙ୍କୁ ମନ ଇଚ୍ଛା ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବ । ଦନ ଭତରେ ୩।୪ ସେର ପାଣି କିମ୍ବା ପାଣିଆ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର । ପାଣି ପିଇଲେ ଦେହ ଭତରୁ ବିଷ ଧୋଇହୋଇ ଅସେ । ତେଣୁ ଦେହ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ପାଣି ଫୁଟାଇ ଥଣ୍ଡାକର ପିଇବାକୁ ଦେବ । ଖୁବ୍ ପତଳା ବାର୍ଲି, ଦୁଧ, ପତଳା ସାଗୁ, ଲେମ୍ବୁ ଚିନି ସରବତ୍, ପଇଡ଼ ପାଣି ଅବ ଯେତେ ଖାଇବ ତେତେ ଭଲ । ଆମଅଞ୍ଚଳେ ଭଲ ପ୍ରୁଅଙ୍କୁ ତ ଜଳ ଦଅନ୍ତି ନାହିଁ, ଜର ହୋଇଥିଲେ ଜଳ କଥା ପଗ୍ଚରେ କିଏ ? କିନ୍ତୁ ଏହା ଉଚିତ ନୁହେ, ଏତେବେଳେ ଜଳ ଠିକ୍ ଔଷଧ ପର କାମ କରେ । ଏ ହେତୁରୁ କିଛି ଭୟ ନ କର ମନଇଚ୍ଛା ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବ । ପରସ୍ରା ସୋରଷ ତେଲ ପର ହେଉଥିଲେ ପାଣି ପିଇଲେ ତାହାର ରଙ୍ଗ ବଦଳ ଯିବ, ବେଶି ପରସ୍ରା ହୋଇ ସେବାଟେ ବିଷ ବାହାର ଯିବ, ଝୋଷ ମରଯିବ, ନାଡ଼ୀ ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ଚାଲୁଥିଲେ ଉଣା ପଡ଼ଯିବ ଓ ପ୍ରୁଅଙ୍କୁ ଭଲ ନଦ ହେବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପତଳା ବାର୍ଲି, ଦୁଧ, ଶଗୁସରବତ, ପତଳା ସାଗୁ ଛଡ଼ା ଅଉ କିଛି ଖାଇବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ । ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ଦିନ ଭିତରେ ୫।୬ ଥର ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

ବେଶି ଜରହୋଇ ଦେହ ତାତ ଉଠିଲେ ଅର୍ଥାତ୍ ଉତ୍ତାପ ୧୦୨।୧୦୩ ଡିଗ୍ରୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଠିଲେ କପାଳରେ ଜଳପଟି ଦେବ । ଜଳପଟି ଦେବାକୁ ହେଲେ ଖଣ୍ଡେ ରୁମାଲ କିମ୍ବା ସଫା ସରୁକନା ଚଉତାଇ ପାଣିରେ ଓଦାଇ କପାଳ ଉପରେ ଦେବ ଓ ତହିଁ ଉପରେ ପାଣି ଦେଇ ତାହା ସଦାବେଳେ ଓଦା ରଖୁଥିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତାପ ଓହ୍ଲାଇ ପଡ଼ିବ ।

ମୁଣ୍ଡ ଖୁବ୍ ବେଶି ବଥାଉ ଥିଲେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ମୁଣ୍ଡ ଧୋଇ ଦେବ । ବରଫ ମିଳିଲେ ତାହା ଖଣ୍ଡେ ଅଏଲ୍ କ୍ଲଥରେ ବାନ୍ଧି କିମ୍ବା ରବର ଥଳୀରେ ପୂରାଇ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ରଖିବାକୁ ଦେବ । ବରଫ ନ ମିଳିଲେ କପାଳରେ ଥଣ୍ଡା ଜଳ ପଟି ଦେବ । ଅନେକ ସମୟରେ ଏତେ ମୁଣ୍ଡ ବଥାଏ ଯେ କହିବାର କଥା ନୁହେଁ, ଆଖି ମଧ୍ୟ ଲାଲ ପଡ଼ିଯାଏ ।

ତଳପେଟ ପରାସ ହୋଇଥିଲେ ପୁଅଝିଅକୁ ବିଛଣାରୁ ଆଦୌ ଉଠିବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ । ପେଟ ଉପରେ ବାମ୍ପ ସେକ କିମ୍ବା ପେସ୍ତୁର ଉଷୁମ ଉଷୁମ ପୋଲଟିସ ଦେବ ଓ ଏକାବେଳକେ ଥଣ୍ଡା ହେବା ଆଗରୁ କାଢ଼ି ଦେଉଥିବ । ଆଣ୍ଟିଫ୍ଲୋଜିଷ୍ଟିନ୍ (Antiphlogistin) ହେବା ସବୁଠାରୁ ଭଲ । ଏହା ଦେବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ଆଣ୍ଟିଫ୍ଲୋଜିଷ୍ଟିନ୍ ଶିଶିକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ରଖି ଉଷୁମ କରିନେବ । ତହିଁ ପରେ ଖଣ୍ଡେ ସଫାକନା ଉପରେ ତହିଁରୁ କିଛି ଛୁରି ଦ୍ୱାରା ବିଛାଇ ନେବ । ଉଷୁମ ଥାଉ ଥାଉ ତାହା ପେଟ ଉପରେ ପକାଇ ତୁଳା ଦେଇ ବାନ୍ଧି ଦେବ ।

ବାନ୍ତି ମାଡ଼ୁଥିଲେ ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ଟିକିଏ ସରବତ ତିଆରି କରି ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ପିଇବାକୁ ଦେବ କିମ୍ବା ଭଟଭା ମୁଢ଼ି ପାଣିରେ ପକାଇ ସେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବ । ଡାଇଟିଣ୍ଡି, ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ (Glucose) କମ୍ପା ଉଷ୍ଣ ପାଣିରେ ଗୋଳ ପିଇବାକୁ ଦେବ ।

କମ୍ପ ଅସୁଥିଲେ ଦୂଆଖଙ୍କୁ କମ୍ବଳରେ ଘୋଡ଼ାଇ ଦେବ ଓ ଗରମ ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବା ଦୁଇଗଣ୍ଡ ଇଟା ଗରମ କର ତହିଁରେ କମ୍ବଳ ଗୁଡ଼ାଇ ଦୂଆଖର ଦୁଇ ପାଖେ ରଖିଲେ କମ୍ପ କମିଯାଏ ।

ନିଦ ହେଉ ନ ଥିଲେ ରୋଗୀ ପାଖରେ କେହି ଯେପରି ପାଟି ନ କରନ୍ତି ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବ ଓ ଶୋଇବା ଆଗରୁ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ମୁଣ୍ଡ ଓ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଗୋଡ଼ ଧୋଇ ଦେବ । ଏଥିରେ ନିଦ ଅସିଯିବ । ଶୋଇଥିଲେ ପଥ୍ୟ କିମ୍ବା ଔଷଧ ଦେବାପାଇଁ କେବେ ହେଲେ ଉଠାଇବ ନାହିଁ । ପଥ୍ୟଦେଉ ବା ଔଷଧ ଦେଉ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଲେ ଦେବ ।

ବଳାଗଣ୍ଠି ଓ କଣ୍ଢେଇ ଅାଦି ଫୁଲି ବିନ୍ଧୁଥିଲେ ସେଠାରେ ବାଲି ସେକ ଦେବ ଓ ଦୁବୁରି ପତ୍ର, ଅଫିମ ଓ ମୁଷକର, ଏକାଠି ବାଟି ଉଷୁମ କର ଲେପ ଦେବ ।

ଏଣୁତେଣୁ ବକାବକ କରିବାକୁ ଲାଗିଲେ, ଘରୁ ଆଲୁଅ ନେଇ ଯିବ ଯେପରିକ ଘର ଅନ୍ଧାର ହୋଇଯାଏ । ପୂଆଖ ଯେତେ ନଶ୍ରେଳାରେ ରହେ ତେତେ ଭଲ । କପାଳରେ ଜଳପଟି ଦେବ ଓ ଖୁବ ବେଶି ବେଶି ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବ, ଯେପରିକି ବେଶି ଗୁଡ଼ାଏ ମୂତ ହୋଇ ସେହିବାଟେ ଦେହରୁ ବିଷ ବାହାରି ଯାଏ ।

ସ୍ରାବ ଗନ୍ଧ କରୁଥିଲେ ମୁଣ୍ଡପଟେ ଖଟ ଖୁରା ତଳେ ଦୁଇଟା ଲେଖାଏଁ ଇଟା ରଖି ସେପଟେ ଉଚ୍ଚ କରିଦେବ । ଏହା କଲେ ଭିତରୁ ଦେହରୁ ମଇଳା ସ୍ରାବ ନିଗିଡ଼ି ବାହାରି ଯିବାକୁ ସୁବିଧା ପାଇବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଯୋନି ଦ୍ୱାର ଛିଣ୍ଡି ଘା’ ହୋଇ ପୂଜ ହୋଇଥିଲେ ଉଷୁମ ଡେଟଲ ଲୋସନ୍‌ରେ ଧୋଇ ସଫା କରି ଦେବ ଓ ତହିଁ ଉପରେ ସଲ୍‌ଫାନିଲାମାଇଡ୍‌ ପାଉଡ଼ର ପକାଇ ସେଠା ବାନ୍ଧି ଦେବ । ଯଦି ଏ ସବୁ ଔଷଧ ନିତାନ୍ତ ନମିଳେ ତେବେ ଘାଅକୁ ଲିମ୍ବପତ୍ର କ୍ୱାଥ ପାଣିରେ ଧୋଇ ସଫା ରଖିବ ଓ ତହିଁରେ ଟିକିଏ ଟିକିଏ ଲିମ୍ବତେଲ ଲଗାଇ ଦେଉଥିବ ।

ପ୍ରତିଦିନ ଘରର କବାଟ ଝରକା ବନ୍ଦକରି ଦ୍ୱିପହରବେଳେ ଗରମ ପାଣିରେ ତଉଲିଆ ବୁଡ଼ାଇ ତାହା ଚିପୁଡ଼ି ତହିଁରେ ପୁଅଟୀର ଦେହ ପୋଛି ଦେଉଥିବ । ସକାଳେ ଦାନ୍ତ ଓ ଜିଭ ସଫା କରି ଦେଇ କୁଳି କରାଇ ଦେଉ ଥିବ ।

ସୂତିକା ରୋଗ ବଡ଼ ଖରାପ ରୋଗ । ଏହା ହେଲେ ପୁଅଟିକୁ ବଞ୍ଚାଇବା ବଡ଼ କଷ୍ଟକର ହୋଇ ଉଠେ । ଏ ହେତୁରୁ ଏହା ଯେପରି ନ ହେବ ଆଗରୁ ସେହିପରି ପ୍ରତିକାର କରିବା ଉଚିତ । କିପରି କ'ଣ କଲେ ଏହା ନ ହେବ ତାହା ଆଗରୁ କୁହା ଯାଇ ଅଛି । ଯଦି ଏହା ହୁଏ ତେବେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସକ ଡକାଇ ଚିକିତ୍ସା କରାଇବ । ଅଦୌ ହେଳା କରିବ ନାହିଁ । ଉପରେ ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟରେ ଦୁଇ ଚାରି କଥା କୁହାଗଲା ସତ କିନ୍ତୁ ତାହା କିଛି ନୁହେଁ । ନିଜେ ନିଜେ ଚିକିତ୍ସା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା ନ କରି ଚିକିତ୍ସକ ଡକାଇବ ମାତ୍ର ସେ ଆସୁ ଆସୁ ଉପରେ କୁହା ଯାଇଥିବା ଉପାୟ ପ୍ରୟୋଗ କରିପାର ।

ଅନେକ ଦିନ ଯାଏ ସ୍ରାବ ରହିବା :—

ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ୮।୧୦ ଦିନରୁ ବେଶି ସ୍ରାବ ରହିଲେ ତାହା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଲକ୍ଷଣ ବୋଲି ଜାଣିବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କାରଣ :—

୧ । ଛୁଆ ଜନ୍ମ ପରେ ପୁଅଣୀର ଜରାୟୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ନ ହେଲେ,

୨ । ଜରାୟୁ ଭିତରେ ଫୁଲର କିଛି ଅଂଶ ଛୁଣ୍ଡି ରହି ଯାଇଥିଲେ,

୩ । ପୁଅଣୀ ଠିକ ରୂପ ଜମ୍ମା କାମ ଧନ୍ଦା କଲେ,

୪ । ଦେହରୁ ଚୂନ ଅଂଶ କମିଗଲେ, ଏହି ଅସୁଖ ଦେଖାଦିଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :—

ପୁଅଣୀକୁ ବିଛଣାରୁ ଉଠିବାକୁ ଦେବନାହିଁ । କିଛି ଭଇଚୂନ ପାଣିରେ ଗୋଳି ଯୋନିରେ ଲଗାଇଦେବ । ଉପରେ ଯେଉଁ ସଫା ପାଣି ରହିଯିବ ତହିଁରୁ ଥରକେ ୬୦ ଫୋଟା କରି ଦିନ ଭିତରେ ୩।୪ଥର ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଏଥିରେ ନ କମିଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଇବ ।

ସ୍ତନର ଭଣ୍ଡି ଫାଟିବା :—

ଅନେକ ସମୟରେ ପୁଅଣୀମାନଙ୍କ ସ୍ତନର ଭଣ୍ଡି ଫାଟି ଭାରି କଷ୍ଟ ହୁଏ । ସ୍ତନ ଭଣ୍ଡିର ଚମଡ଼ା ପାତଳ ହୋଇଥିଲେ, ଭଣ୍ଡି ଶ୍ରେଷ୍ଠ ହୋଇଥିଲେ, ତାକୁ ଧୂଆଧୋଇ କରି ସଫା ସୁତୁରା ନ ରଖିଲେ କିମ୍ବା ଦିନ ଭିତରେ ଅନେକ ସମୟ ଛୁଆକୁ ଚୁଚୁମାଇଲେ ତାହା ଫାଟି ଥାଏ । ସ୍ତନ ଭଣ୍ଡି ଫାଟିଲ କ୍ଷଣି ତାର କୌଣସି ପ୍ରତିକାର ନ କରି ହେଳା କଲେ ତାହା ଫୁଲି ଉଠେ ଓ ସ୍ତନଜ୍ୱର ପଡ଼େ । ଏହାଛଡ଼ା ଛୁଆ ଦୁଧ ଖାଇଲାବେଳେ ତହିଁରୁ ରକ୍ତ ବାହାରି ଛୁଆ ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଇ ତାହାଠାରେ ନାନାପ୍ରକାର ଅଭୁତ ବାହାର କରେ । ଏ ହେତୁରୁ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବାର ଅନ୍ତତଃ

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାସେ ଦୁଇ ମାସ ଆଗରୁ ଭଣ୍ଡିର ଯତ୍ନ ନେବ । ଏହା କୋଠ ହୋଇଥିଲେ ତହିଁ ଉପରେ ଟିକିଏ ଲହୁଣି କିମ୍ବା ଘିଅ ଘଷି ତାହାକୁ ଦିନ ଭିତରେ ଦୁଇ ଚାରି ଥର ଟାଣି ଦେଉଥିବ । ଏପରି କଲେ ମାସେ ଦୁଇ ମାସ ଭିତରେ ତାହା ଲମ୍ବ ହୋଇଯିବ । ଏହାଛଡ଼ା ପ୍ରତିଦିନ ୪ ଥର ଧୋଇ କରି ଭଣ୍ଡିକୁ ସଫାସୁତୁରା ରଖୁଥିବ । ଛୁଆ ଜନ୍ମହୋଇ ସାରିଲେ ଯେତେଥର ଦୁଧ ଖାଇବ ସେତେଥର ତାହା ଧୋଇ ସଫା କରି ଦେଉଥିବ ଓ ଥରକେ ଛୁଆକୁ ୧୦।୧୫ ମିନିଟରୁ ବେଶି ଦୁଧ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ । ଦୁଧ ଖୁଆଇ ସାରିଲା ପରେ ଟିକିଏ ଭେସଲିନ୍ ଲଗାଇ ଦେବ । ଏଥିରେ ଯଦି ଭଲ ନ ହୁଏ ତେବେ ୨।୩ ଦିନ ଛୁଆକୁ ଦୁଧ ଖୁଆଇବ ନାହିଁ ଏବଂ ହାତରେ ଚିପି ଦୁଧ ବାହାର କରି ଦେଉଥିବ ।

ସ୍ତନହରା :—

ସ୍ତନର ଭଣ୍ଡି ଫାଟିଲେ ସେହିବାଟେ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ବୀଜାଣୁ ପଶି ସ୍ତନ ଭିତରେ ପ୍ରଦାହ କରନ୍ତି । ଏହା ଫଳରେ ସ୍ତନ ପାଚେ ଏବଂ ପୁଅଝିଅକୁ ଭାରି କଷ୍ଟ ଦିଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଅନେକ ସମୟରେ ଭଣ୍ଡି ନ ଫାଟିଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ଭଣ୍ଡିରେ ଥିବା ଛିଦ୍ରବାଟେ ରୋଗ-ବୀଜାଣୁ ପଶି ପାରନ୍ତି । ବେଳେ ବେଳେ ଛୁଆ ଜୋରରେ କାମୁଡ଼ି ଦେଇ ଭଣ୍ଡି ଖଣ୍ଡିଆ କରିଦିଏ । ସେହି କ୍ଷତ ବାଟେ ରୋଗ-ବୀଜାଣୁ ପଶି ମଧ୍ୟ ରୋଗ ଘଟାନ୍ତି । ବେଳେ ବେଳେ ସ୍ତନ ଭିତରେ ବେଶି ଦୁଧ ଜମାହୋଇ ପ୍ରଦାହ ଆରମ୍ଭ କରେ । ଏହା ଫଳରେ ମଧ୍ୟ ସ୍ତନହରା ପଡ଼େ । ସ୍ତନହରା ଗୋଟିଏ କଷ୍ଟଦାୟକ ରୋଗ । ଏହା ହେଲେ ଏତେ ବଡ଼ା ଛୁଟିକା ହୁଏ ଯେ ରୋଗୀ ଏକାବେଳକେ ଅଥୟ ହୋଇପଡ଼େ ଏବଂ ତହିଁ ଫଳରେ ଭୟଙ୍କର ଜ୍ୱର ହୁଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସ୍ତନଦଘା ନ ପଡ଼ିବାର ଉପାୟ :—

ଭଣ୍ଡି କିପରି ନ ଫାଟିବ ଏହାର ଯେଉଁ ଯେଉଁ ପ୍ରତିକାର ଆଗରୁ ଲୁହା ଯାଇଅଛି ସେହିପରି କଲେ ସ୍ତନଦଘା ପଡ଼ିବାର ଭୟ ରହେନାହିଁ ।

ଚିକିତ୍ସା :—

ସ୍ତନଭଣ୍ଡି ଫାଟିଥିଲେ ଆଗରେ ଯାହା ସବୁ ଲୁହା ଯାଇଅଛି ସେହିପରି ଉପାୟ କରିବ । ସ୍ତନ ପାଚି ନ ଥିଲେ ଏବଂ ତହିଁ ଭିତରେ କେବଳ ଦୁଧ ଜମାହୋଇ ତାହା ଟାଣ ହୋଇଯାଇ ବିନ୍ଧା ଛୁଟିକା କରୁଥିଲେ ମନେ କରିବ ଯେ ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ତନଦଘ ପଡ଼ିନାହିଁ । ତେଣୁ ସେହିସମୟରେ କେବଳ ଦୁଧ ବାହାର କରିଦେଲେ ତାହା ଉଣା ପଡ଼ିଯିବ । ଅନେକ ସମୟରେ ସ୍ତନ ଏତେ ଶକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଯେ ତହିଁରୁ ଦୁଧ ବାହାର କରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡ଼େ ଏବଂ ରୋଗୀକୁ ଜାର କାଟେ । ଏହିପରି ହୋଇଥିଲେ ବାମ୍ଫ ସେକ ଦେବ । ଏଥିରେ ସ୍ତନ ନରମ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ସହଜରେ ଦୁଧ ବାହାରି ଯିବ । ଦିନ ଭିତରେ ଅନ୍ତତଃ ୪।୫ ଥର ଦୁଧ ବାହାର କରି ଦେଉଥିବ । ଯଦି ବିନ୍ଧା ଛୁଟିକା ସଙ୍ଗେ ସ୍ତନର କୌଣସି ଅଂଶ ଲାଲପଡ଼ି ଫୁଲିଉଠେ ଏବଂ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜ୍ୱରଭାବ ଦେଖାଯାଏ ତେବେ ପ୍ରକୃତ ସ୍ତନଦଘ ହେଲଣି ବୋଲି ମନେ କରିବ । ଏହି ସମୟରେ ଦିନ ଭିତରେ ୬।୮ଥର ବାମ୍ଫ ସେକ ଦେଲେ ଏହା ଉଣା ପଡ଼ି ଯାଇପାରେ । ଉଣା ନ ପଡ଼ିଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରାଇବ ।

ସ୍ତନରେ ଦୁଧ ନ ହେବା କିମ୍ବା ଦୁଧ ଶୁଖିଯିବା :—

ବେଳେ ବେଳେ ସ୍ତନରେ ମୋଟେ ଦୁଧ ହୁଏ ନାହିଁ କିମ୍ବା ହେଲେ ଖୁବ୍ କମ୍ ହୁଏ । ଆଉ ବେଳେବେଳେ ଭଲ ରକମ ଦୁଧ

Digitized by srujanika@gmail.com

ତାହାକୁ ଥାଏ ଜନ୍ମ ଉଚ୍ଛୁ ଦିନ ପରେ ଆଉ ତାହାରେ ନାହିଁ । ଏ ସବୁ କେବଳ ଅସ୍ୱାଭାବିକ କଥା ।

ପୁଅଝିଅ ଦେହରୁ ରକ୍ତ କମି ଗଲେ, ତାର ରକ୍ତ ଦୂଷିତ ହେଲେ କିମ୍ବା ସୂତିକା ରୋଗ ହେଲେ ଦୁଧ ଶୁଖି ଯାଏ । ମନରେ ଦୁଃଖ କିମ୍ବା ଚିନ୍ତା ରହିଲେ କିମ୍ବା ଛୁଆକୁ ଦୁଧ ଖାଇବାକୁ ନ ଦେଲେ ବେଳେ ବେଳେ ମଧ୍ୟ ଦୁଧ କମିଯାଏ । ଅନେକ ପୁଅଝିଅ ସ୍ୱଭାବତଃ ଦୁର୍ବଳ ଥା'ନ୍ତି । ଏପରି ଦୁର୍ବଳ ପୁଅଝିଅଙ୍କ ଠାରେ ଦୁଧ ହୁଏ ନାହିଁ । ଭଗବାନ ଆମକୁ ଯେ କେତେ ପ୍ରକାର ରକ୍ଷା କରୁଛନ୍ତି ତାହା କହି ହେବ ନାହିଁ । ଦୁର୍ବଳ ପୁଅଝିଅଙ୍କର ଯେ ଦୁଧ ହୁଏ ନାହିଁ ଏହା ତାର ଗୋଟିଏ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ । ଦେହରେ ଚୂନ ଜାତୀୟ ଏକ ପ୍ରକାର ଜିନିଷ ଅଛି, ଏହା ଦେହରୁ କମି ଗଲେ ବଳ ମଧ୍ୟ କମିଯାଏ । ଦୁଧରେ ଏ ଜିନିଷ ବେଶି ଅଛି, ତେଣୁ ଦୁଧ ବାହାରିବା ସଙ୍ଗେ ଏହା ମଧ୍ୟ ଦେହରୁ ବାହାରି ଯାଏ । ଯେଉଁ ପୁଅଝିଅ ସ୍ୱଭାବତଃ ଦୁର୍ବଳ ସେମାନଙ୍କ ଦେହରୁ ଦୁଧ ବାହାରିଲେ ସେମାନଙ୍କ ବଳ ବେଶି ବେଶି କମିଯିବା ସ୍ୱାଭାବିକ କଥା । ଏ ହେତୁରୁ ସେମାନଙ୍କ ରକ୍ଷାପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ଦୁଧ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ମା ଦୁଧ କମି ଗଲେ ଛୁଆ ଉଠିଇ ପାରେ ନାହିଁ ଓ ତାର ନାନା ପ୍ରକାର ରୋଗ ହୁଏ । ଏ ହେତୁରୁ ଛୁଆର ଭଲ ପାଇଁ ମା ଠାରେ ଯେପରି ବେଶି ଦୁଧ ହେବ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଉଚିତ । ଏହା ଛଡ଼ା ମଧ୍ୟ ଛୁଆ ଦୁଧ ଖାଇଲେ ମା'ର ମଙ୍ଗଳ ହୁଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଜରାୟୁ ବଢ଼ି ଥାଏ, ପ୍ରସବ ପରେ ତାହା ପୁଣି ଛୋଟ ହେବାକୁ ଲାଗେ । ଛୁଆ ଭଲ କରି ଦୁଧ ଖାଇଲେ ତାହା ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ଛୋଟ ହୋଇ ଯାଏ ।

ଏହି ସବୁ କାରଣରୁ ମା ଠାରେ ଯେପରି ବେଶି ଦୁଧ ହେବ ତାର ଉପାୟ କରିବା ଉଚିତ । ଦେହର 'ରକ୍ତ' କମି ଆସିବାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ଦେଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାର ପ୍ରତିକାର କରିବ । ଆଖି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଯତା ଉତର କମ୍ବା ନଖ ଉପର ଶେତା ଦେଖା ଗଲେ, ଦେହ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିଲେ କମ୍ବା ବେଳେବେଳେ ମୂର୍ଚ୍ଛା ଯାଉଥିଲେ ରକ୍ତ କମୁଛି ବୋଲି ଜାଣିବ । ଏଥିପାଇଁ ଲିଭର୍ ଏକ୍ସଟ୍ରାକ୍ଟ (Liver Extract), ଆଇରନ୍ ବଟିକା (Iron Tablet), ନାନାବିଧ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ଆଦି ଅତି ବଢ଼ିଆ ବଢ଼ିଆ ଔଷଧ ଅଛି । ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଇ ଶୀଘ୍ର ଔଷଧର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଇ ନେବ । ଦୁଧ, ଅଣ୍ଡା, କମଳାଲେମ୍ବୁ ଆଦି ଲଘୁପାକ ଅଥଚ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ରକ୍ତ ଦୂଷିତ ହୋଇ ଥିବାର ସନ୍ଦେହ ହେଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅନୁସାରେ ଚଳିବ । ପୁଅଝିଅ ଯେତେ ବେଶି ଦୁଧ ଖାଇବ ତା'ଠାରେ ସେତେ ବେଶି ଦୁଧ ହେବ ଏ ହେତୁରୁ ତାଙ୍କୁ ବେଶି ଅଥଚ ହଜମ କରିପାରିଲା ଭଳି ଦୁଧ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ । ପୁଅଝିଅ ମନରେ ଯେପରି କୌଣସି ପ୍ରକାର ଦୁଃଖ କମ୍ବା ଚିନ୍ତା ନ ରହେ ତହିଁକି ଦୃଷ୍ଟି ରଖିଥିବ । ଏ ହେତୁରୁ ପୁଅଝିଅକୁ ଭାରିବାର ଦେଖିଲେ ଛୁଆର ଅନିଷ୍ଟ ହେବ ବୋଲି ପୁରୁଖା ପୁରୁଖା ବୁଢ଼ୀ ମାନେ କହୁଥାନ୍ତି ।

ପ୍ରତିଦିନ ଅନ୍ତତଃ ୨।୩ ଥର ଟିକିଏ ଗୁଆଘିଅରେ ସ୍ତନକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ମାଲିସ କରିବ ଓ ଦୁଧ ଥାଉ ବା ନ ଥାଉ ଛୁଆକୁ ବେଳେ ବେଳେ ସ୍ତନ ଚୁଚୁମିବାକୁ ଦେବ । ଚୁଚୁମିବାକୁ ଦେବା ଆଗରୁ ପୁଅଝିଅ କିଛି ଦୁଧ କମ୍ବା ଖାଲି ପାଣି ପିଇଲେ ତାର ବେଶି ଦୁଧ ବାହାରି ଥାଏ । ପନିପରିବା, ଶାକସବଜି ଆଦି ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଦୁଧ ବଢ଼ି ଥାଏ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ବେଶ୍ ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ ପୁଅଝିଅଙ୍କଠାରେ ମଧ୍ୟ ଦୁଧ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏପରି ହେଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଇ ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଇ ନେବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଉତ୍ତଆଣୀ ଛୁଆର ରୋଗ ବୈରାଗ ଓ ତାହାର ପ୍ରତିକାର

ଉତ୍ତଆଣୀ ଛୁଆର ରୋଗ ବୈରାଗ :—

୧ । ନାହି ମୂଳରୁ ରକ୍ତ ବୋହିବା

୨ । ନାହି ପାଚିବା

୩ । ମଥା ବେଢଙ୍ଗିଆ ହୋଇଯିବା

୪ । ପରସ୍ତ୍ରା ନ ହେବା

୫ । ଦୁଧ ଟାଣି ନ ପାରିବା

୬ । ଝାଡ଼ା କବଜା ହେବା

୭ । ପେଟ ଫାମ୍ପିବା, ପେଟ କାମୁଡ଼ିବା ଓ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଝାଡ଼ା ହେବା

୮ । ଅକାରଣେ ବେଶିଗୁଡ଼ାଏ କାନ୍ଦିବା

୯ । ପାଟି ଭିତରେ ଘା ହେବା

୧୦ । ଜର ହେବା

୧୧ । ଦିନକୁ ଦିନ ଶୁଖିଯିବା

୧୨ । ଆଖି ଧରିବା ଓ ଆଖିରୁ ପାଣି ଗଡ଼ିବା

୧୩ । ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ବାତ

୧୪ । ଅପରିପୁଷ୍ଟ ଛୁଆ

Digitized by srujanika@gmail.com

୧ । ନାହି ମୂଳରୁ ରକ୍ତ ବୋହିବା :—

ଆମଦେଶରେ ନାହି କଟାହେବା ପରେ ଯେହି ବାନ୍ଧନ୍ତି ନାହି, ସେହି ହେତୁରୁ ବେଳେ ବେଳେ ତହିଁରୁ ରକ୍ତ ବୁହେ । ଜନ୍ମିଥିବା ଛୁଆଙ୍କ ପ୍ରାଣ ବଡ଼ କଅଁଳ, ଦେହରୁ କିଛି ରକ୍ତ ବାହାରି ଗଲେ ସେମାନେ ଅଳ୍ପକେ କାହାଲ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି, ବେଶି ଗୁଡ଼ାଏ ରକ୍ତ ବାହାରି ଗଲେ ଦେହ ନେଳଥି ପଡ଼ିଯାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଦୋଷରୁ ପ୍ରାଣ ବାହାରି ଯିବାର ଦେଖାଯାଇ ଅଛି । ଏ ହେତୁରୁ ଆଗରେ ଯେପରି କୁହା ଯାଇଅଛି ସେହିପରି ଭାବରେ ନାଡ଼ୀ ବାନ୍ଧି ନାହି କାଟିବ । ଅନେକ ସମୟରେ ବନ୍ଧା ହୋଇଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ତାହା କୌଣସି କାରଣରୁ ଢିଲା ହୋଇଗଲେ ରକ୍ତ ବାହାରି ଥାଏ । ଏପରି ହେଲେ ଭଲ କରି ସିଝା ହୋଇଥିବା ସୂତାରେ ଆଉଥରେ ନାହି ବାନ୍ଧି ଦେବ ।

୨ । ନାହି ପାଚିବା :—

ଅନେକ ସମୟରେ ନାହି ଶୁଖି ଝଡ଼ି ପଡ଼ିବା ଆଗରୁ ତହିଁରେ ମଇଳା ଲୁଗା, ଧୂଳି, ମଳ କିମ୍ବା ପାଣି ଆଦି ଲଗିଲେ ନାହି ଭରି ଯାଏ ଓ ତାହାର ଚାରିପଟ ଯାକ ଫୁଲି ଲାଲ ପଡ଼ିଯାଏ ଏବଂ ତାହାର ଶୀଘ୍ର ପ୍ରତିକାର ନ କଲେ ତହିଁରେ ପୂଜ ହୁଏ । ନାହି ଭରିଗଲେ ହେଲେ ଜ୍ୱର ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଗୋଟାଏ ଭାରି ଖରାପ ଲକ୍ଷଣ । ହେଳା କଲେ ଛୁଆର ପ୍ରାଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିଯିବାର ଭୟ ଥାଏ । ଏ ହେତୁରୁ ନାହି ଯେପରି ନ ପାଚିବ ଏହାର ପ୍ରତିକାର ଆଗରୁ କରିବା ଉଚିତ ।

କିପରି ଭାବରେ ନାହି ବାନ୍ଧି କାଟିବାକୁ ହେବ ଏବଂ କିପରି ତାହା ଘୋଡ଼ାଇ ବାନ୍ଧିକରି ରଖିବାକୁ ହେବ ଏହା ଆଗରୁ କୁହା ଯାଇଅଛି । ସେହିପରି ଭାବରେ କଲେ ନାହି ପାଚିବାର ଭୟ ରହିବ

Digitized by srujanika@gmail.com

ନାହିଁ । ନାହି ଘା ଥିବାବେଳେ କେବେହେଲେ ତାହାକୁ ଖୋଲି ରଖିବ ନାହିଁ, ଅଧୁଆ ହାତରେ ଛୁଇଁବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ତାହାକୁ ଓଦା କରିବ ନାହିଁ । କେତେବେଳେ ଅକସ୍ମାତ୍ ଓଦା ହୋଇ ଗଲେ ଆଗରେ ଯେପରି କୁହା ଯାଇଅଛି ସେହିପରି ଶୁଖିଲା ସଫା କନାରେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପୁଣି ବାନ୍ଧି ଦେବ । ଛୁଆକୁ କେବେହେଲେ ମଇଳା କନାରେ ଘୋଡ଼ାଇବ ନାହିଁ ।

ଯଦି କୌଣସି କାରଣରୁ ନାହି ଭରି ଉଠେ ତେବେ ଡାକ୍ତର ଡକାଇ ଛୁଆକୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କ୍ରିଷ୍ଟିସିଲିନ୍ (Crysticillin) କିମ୍ବା ସେହିଭଳି କୌଣସି ପେନିସିଲିନ୍ (Penicillin) ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଦିଆଇ ଦେବ । ପ୍ରଥମେ ଏ ଓଳି ସେ ଓଳି ହୋଇ ଦିନକେ ଦୁଇଥା କରି ଓ ଦୁଇ ଦିନ ପରେ ନାହି କମି ଆସିଲେ ଗୋଟାଏ କରି ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଦେବାକୁ ହେବ । ଟିକିଏ ସ୍ପିରିଟ୍‌ରେ ସଫାତୁଳା ବୁଡ଼ାଇ ଅସ୍ତେ କରି ନାହି ଉପରି ପୋଛି ଦେବ ଓ ତାହାଁ ଉପରେ ସଲ୍ଫାନିଲମାଇଡ୍ ପାଉଡ଼ର୍ ପକାଇ ନାହି ବାନ୍ଧି ଦେବ । କେତେ ପରିମାଣରେ ପେନିସିଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଦେବାକୁ ହେବ ତାହା ଡାକ୍ତର ସ୍ଥିର କରିବେ । ନାହି ପଚୃରେ ସୁଲଫର ଭଲକାମ କରେ, ନାହି ଉପରେ ଟିକିଏ ସୁଲଫର ଲଗାଇ ଦେଲେ ନାହି ପାଚେ ନାହିଁ, ପାଚିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହି ସୁଲଫର ଟିକିଏ ଲଗାଇ ଦେଲେ ତାହା ଭଲ ହୋଇ ଯାଏ । ପାଖରେ ଡାକ୍ତର ନଥିଲେ କିମ୍ବା ପେନିସିଲିନ୍ ଆଦି ଔଷଧ ନ ମିଳିଲେ ତାହା ଯୋଗାଡ଼ କରୁ କରୁ ସୁଲଫର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରେ ।

୩ । ମଥା ବେଢଙ୍ଗିଆ ହୋଇଯିବା :—

ଛୁଆ ଜନ୍ମହେବା ପରେ ମଥାଟା ଲମ୍ବାଳିଆ, ଚେପ୍ଟା ଆଦି ନାନା ପ୍ରକାର ବେଢଙ୍ଗିଆ ହୋଇଥିବାର ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ । ପହିଲି ପୋଖଣଙ୍କର ଛୁଆଙ୍କଠାରେ ଏହା ବେଶି ଦେଖାଯାଏ । ପ୍ରସବ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବାଟ ସରୁ ହୋଇଥିଲେ କିମ୍ବା ମୁଣ୍ଡ ଟିକିଏ ବଡ଼ ହୋଇଥିଲେ ଦୁଃଖ ପାଇବା ବେଳେ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼େ । ସେତେବେଳେ ଖପୁରି ହାଡ଼ ନରମ ଥିବାରୁ ଏହି ଚାପରେ ମଥା ବେଢଙ୍ଗିଆ ହୋଇଯାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ମଧ୍ୟ ମୁଣ୍ଡ ତ ବେଢଙ୍ଗିଆ ହୋଇଯାଏ, ତାହା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉପର ଚମଡ଼ା ଫୁଲି ଟୁମା ହୋଇଯାଏ । ଜରାୟୁର ମୁହଁ ଭଲ କରି ମେଲ ହେବା ଆଗରୁ ଯଦି ପାଣିହାଣ୍ଡି ଭାଙ୍ଗେ ତେବେ ମଧ୍ୟ ଏହିପରି ଘଟିଥାଏ । ଛୁଆର ମୁଣ୍ଡ ବଡ଼ ହୋଇଥିଲେ କିମ୍ବା ପ୍ରସବ ବାଟ ସରୁ ହୋଇଥିଲେ ପୁଅାତି ଭାରି ଦୁଃଖ ପାଏ, ଏପରିକି ବେଳେ ବେଳେ ତାହାର ପ୍ରାଣ ମଧ୍ୟ ଚାଲି ଯାଇପାରେ । ଏହି ହେତୁରୁ ପହିଲି ପୋଇଁତିଙ୍କୁ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବାର କେତେଦିନ ଆଗରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କଦ୍ୱାରା ଥରେ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନେବା ଉଚିତ । ଏହା କରାଇ ନେଲେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ କଥା ସବୁ ଜଣା ପଡ଼ିଯାଏ । ତେଣୁ ଆଗରୁ ସବୁ ପ୍ରତିକାର କରି ହୁଏ । ଆଉ ମଧ୍ୟ ଛୁଆର ମୁଣ୍ଡ ବେଢଙ୍ଗିଆ ହେବାର ଭୟ ନ ଥାଏ । ପୁଅାତିର ୨୪ ଘଣ୍ଟାରୁ ବେଶି ଦୁଃଖ ପାଇଲେ ଆଉ ଅପେକ୍ଷା ନ କରି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତର ଡକାଇବ, ଡାକ୍ତର ସହଜରେ ପ୍ରସବ କରାଇ ଦେବେ ।

ମୁଣ୍ଡ ବେଢଙ୍ଗିଆ ହେଲେ କିମ୍ବା ଖପୁରି ଉପରେ ଟୁମା ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ କେଟି କିଛି ଯାଏ ଆସେ ନାହିଁ । ୨।୪ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଟୁମା ଆପେ ଆପେ ମିଳେଇ ଯାଏ । ଖପୁରି ହାଡ଼ ନରମଥିବାରୁ ନେତକୁ ନଅଁରେ ଦେଖାଇ ତହିଁରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ବାଗେଇ ଦେଲେ ତାହାର ବେଢଙ୍ଗ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ । କପରି ଭାବରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ସୁନ୍ଦର କରିବାକୁ ହୁଏ ତାହା ପ୍ରାୟ ଧାଇମାନେ ଜାଣନ୍ତି ।

ମୁଣ୍ଡର ଟୁମା ଆପେ ଆପେ ନ ଯାଇ ପାରିଲେ କିମ୍ବା ତହିଁର ଆଉ କୌଣସି ବିକୃତି ଦେଖା ଦେଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରାଇବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

୪ । ପରିସ୍ରା ନ ହେବା :—

ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁ ଜନ୍ମହେବାର ୧୦।୧୨ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ମୂତନ୍ତି । ବେଳେ ବେଳେ ୨୦।୨୨ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟ ଡେରି ହୋଇଯାଏ । ଜନ୍ମ ହେବାର ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ମୂତ୍ର ନ ହେଲେ କିଛି ଭୟର କାରଣ ନାହିଁ । ଗ୍ରୀଷ୍ମଦିନରେ ଏହି ବିଳମ୍ବ ବେଶି ଦେଖାଯାଏ । ଏହାର କାରଣ ଏହି ଯେ ସେହି ସମୟରେ ଦେହ ଭିତରୁ ଅନେକ ପାଣି ଝାଳ ଓ ନିଶ୍ୱାସବାଟେ ବାହାରି ଯାଏ । ଏ ହେତୁରୁ ମୂତ୍ର ହେବା ପାଇଁ ବେଶି ପାଣି ରହେ ନାହିଁ । ଯଦି ୧୨।୧୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁ ନ ମୂତେ ତେବେ ତା ମୁହଁରେ ଫୁଟାହୋଇ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଥିବା ପାଣି ୨।୪ ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତର ଛୋଟ ଚାମୁଚରେ ଚାମୁଚାଏ ଲେଖାଏଁ ଦେବ । ଏଥିରେ ମୂତ୍ର ହୋଇଯିବ । ଏପରି କରି ସୁଦ୍ଧା ଯେବେ ଦିନେ ଖଣ୍ଡେ ଗଡ଼ିଯାଏ ତେବେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ଦେଖାଇବ ।

୫ । ଦୁଧ ଟାଣି ନ ପାରିବା :—

ମା ସ୍ତନର ଭୁଣ୍ଡି ଛୋଟ ହୋଇଥିଲେ, ଶିଶୁ ଖୁବ୍ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥିଲେ, ତା ପାଟିରେ ଘା' ହୋଇଥିଲେ, କିମ୍ବା ତାକୁ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ବାତ ଧରିଥିଲେ ସେ ଦୁଧ ଚୁଚୁମି ପାରେ ନାହିଁ । ମା ସ୍ତନର ଭୁଣ୍ଡି ଛୋଟ ହୋଇଥିଲେ କଣ କରିବାକୁ ହେବ ତାହା ଆଗରୁ କୁହା ଯାଇଛି ଏବଂ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ବାତ ଆଦି ବିଷୟ ପରେ କୁହାଯିବ । ଯେ କୌଣସି କାରଣରୁ ହେଉ ପଛେ ଯଦି ଶିଶୁ ଦୁଧ ଚୁଚୁମି ନ ପାରେ ତେବେ ତାକୁ ଥରକୁ ଥର ଦୁଧ ଚୁଚୁମିବାକୁ ଦେବ, ଚୁଚୁମି ପାରିଲା ନାହିଁ ବୋଲି ଛାଡ଼ିଦେବ ନାହିଁ । ଯଦି ନିହାତି ଚୁଚୁମି ନ ପାରିବ ତେବେ ମା ସ୍ତନରୁ ଦୁଧ ବାହାର କରି ଗୁଳାରେ ପିଆଇବ । ଅନେକ ସମୟରେ ତ୍ରୁହଣ ଖଣ୍ଡିଆ ଭଳି କେତେକ ଜନ୍ମଗତ ଦୋଷ ଥିଲେ ଶିଶୁ ଦୁଧ ଚୁଚୁମି ପାରେ ନାହିଁ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଇବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

୬। ଝାଡ଼ା କଷା ହେବା :—

ଛୁଆ ପୂରା ମାତ୍ରାରେ ମା' ଦୁଧ ଖାଇବାକୁ ନ ପାଇଲେ କିମ୍ବା ଏଣୁ ତେଣୁ ବାଟେ ଦୁଧ ଖାଇଲେ ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ ନାହିଁ । ଛୋଟ ଛୋଟ ଛୁଆଙ୍କୁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଔଷଧ ଦେଇ ଝାଡ଼ା କରାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଜନ୍ମହେବାର ପ୍ରଥମ ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ମଧ୍ୟରେ ମା' ଦୁଧ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅଳ୍ପେ ଅଳ୍ପେ ଝାଡ଼ା ସଫା ହୋଇ ପେଟ ଭିତରେ ଥିବା କଳା କଳା ଯାଆଁଳା ଗୁହ ବାହାରି ଯାଏ । ଏ ସମୟରେ ଆଉ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଔଷଧର ଦରକାର ନାହିଁ ।

ଛୁଆ ୭।୮ ଦିନର ହୋଇଯିବା ପରେ ଏହି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ଦେଲେ ଦୁଧର ମାତ୍ରା ଟିକିଏ ବଢ଼ାଇ ଦେବ ଏବଂ ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇଓଳି ଦୁଇଥର ନଖ ଉଷୁମ ରେଡ଼ିତେଲ ଛୁଆର ତଳପେଟରେ ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ମାଲିସ କରିବ । ପ୍ରଥମେ ତଳପେଟର ଡାହାଣ ପଟରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଉପର ଆଡ଼କୁ ଓ ସେଠାରୁ ପୁଣି ବାଁ ପଟର ତଳକୁ ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ମାଲିସ କରିବାକୁ ହେବ । ଏହିପରି କଲେ ଝାଡ଼ା ସଫା ହୋଇଯିବ । ସକାଳୁ ଦୁଧ ଖାଇବାକୁ ଦେବାବେଳେ ଚାମଚରେ ପାଞ୍ଚ ଟୋପା ଖାଣ୍ଟି ରେଡ଼ିତେଲ (Castor Oil) କିମ୍ବା କଡ୍‌ଲିଭର୍‌ଅଏଲ୍ (Codliver Oil) ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ଝାଡ଼ା ସଫା ହୋଇଯିବ ।

୭। ପେଟ ଫାମ୍ପିବା, ପେଟ କାମୁଡ଼ିବା ଏବଂ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଝାଡ଼ା ଓ ବାନ୍ତି ହେବା :—

ମା'ର ଦୁଧ ଭଣ୍ଡି ଅପରିଷ୍କାର ରହିଲେ, ଲଗ୍ ଲଗ୍ ଦୁଧ ଖୁଆଇଲେ, ଖାଣ୍ଟି ଅକଟା ଗାଈ ଦୁଧ ଦେଲେ, ଦୁଧରେ ମାଛି ବସିଲେ କିମ୍ବା ଗିନା ବାଟିଆ ଆଦି ଭଲ କରି ନ ମାଜିଲେ ଛୁଆଠାରେ ଏହିସବୁ ଲକ୍ଷଣ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦେଖା ଦଏ । କୁଆଠାରେ ଏହା ସବୁ ଦେଖା ନ ଯିବାପାଇଁ ଆଗରୁ ସାବଧାନ ରହିବା ଉଚିତ । ଏଥିପାଇଁ ଛୁଆଙ୍କୁ ଦୁଧ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଆଗରୁ ଏବଂ ଦୁଧ ଖୁଆଇ ସାରିଲାପରେ ଦୁଧ ଭର୍ତ୍ତି ଭଲକରି ଧୋଇ ସଫା ରଖୁଥିବ । ଗାଈ ଦୁଧ ହେଉ ବା ମା' ଦୁଧ ହେଉ ଯାହା ଖୁଆଇବ ତାହା ଠିକ୍ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଖୁଆଇବ । କିପରି ଭାବରେ ଦୁଧ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ତାହା ଆଗରୁ କୁହା ଯାଇଅଛି । ଛୁଆର ପ୍ରକୃତ ଖାଦ୍ୟ ହେଲା ମା ଦୁଧ । କେବଳ ଏହାକୁ ସେ ଅକ୍ଲେଶରେ ହଜମ କରିପାରେ । ଆମ୍ଭେମାନେ ଅନେକ ସମୟରେ ଗାଈ କିମ୍ବା ଛେଳି ଦଧ ଦେଇଥାଉଁ । ଏ ହେତୁରୁ ତାର ନାନାପ୍ରକାର ବିକୃତ ଘଟେ । ମା ଦୁଧ ଥାଉ ଥାଉ ଏ ସବୁ ଦେବା ମୋଟେ ଉଚିତ ନୁହେ । ମା ଠାରେ ଦୁଧ କମ୍ ପଡ଼ିଲେ, ଗାଈ କିମ୍ବା ଛେଳି ଦୁଧ ଦିଆ-ଯାଇପାରେ । ଗାଈ କିମ୍ବା ଛେଳି ଦୁଧ ଦେବାକୁ ହେଲେ ତାହା ହଜମ କରି ପାରିଲା ଭଳି ତିଆରି କରି ଖାଇବାକୁ ଦେବ । କିପରି ତିଆରି କରିବ ତାହା ପରେ କୁହାଯିବ । ଦୁଧରେ ମାଛି ବସାଇ ଦେବ ନାହିଁ । ସର୍ବଦା ଢାଙ୍କି ରଖିବ । ଦୁଧଖିଆ ଚାଟିଅ ଓ ଗୁଲା ଆଦ ପାଉଁଶରେ ମାଜି ଓ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ସଦାବେଳେ ସଫା ସୁତୁରା ରଖିବ । ଦୁଧ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଆଗରୁ ତାହା ସବୁ ଥରେ ଗରମ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ନେବ । ଆଗରୁ ଏହିପରି ପ୍ରତିକାର କଲେ ଛୁଆର ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଆଦ ହେବାର ଭୟ ରହିବ ନାହିଁ ।

ପେଟ ଫାମ୍ପିଲେ କଣ କରିବ :—

ପେଟ ଉପରେ ଅଳ୍ପ ଉଷୁମ ବାମ୍ଫସେକ ଦେବ । ଏଥିରେ ନ କମିଲେ ପେଟ ଉପରେ ୧୦।୧୫ ଟୋପା ତାର୍ପିନ ତେଲ ବୋଳି ତା ଉପରେ ବାମ୍ଫସେକ ଦେବ । ବାମ୍ଫ ସେକ ଦେଲବେଳେ ଦେଖିବ ତାହା ଯେପରି ବେଶି ଗରମ ନ ଥାଏ । ପ୍ରତି ଶକ୍ତ ଅଧ ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶ୍ଚ ଖୁଆ ଘଣ୍ଟାରେ ଉଷୁମ ପାଣି ସଙ୍ଗେ ଚୂନ୍ଟାଏ ସୋଡ଼ିୟମ ବାଇକାର୍ବୋନେଟ୍ (Sodium bicarbonate) ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ପ୍ରତି ତିନି ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତର ଦୁଧ ଖାଇବାକୁ ନ ଦେଇ ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବ ଓ ୫।୬ ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତର ଦୁଧ ଖାଇବାକୁ ଦେବ। ଏଥିରେ ଉଣା ନ ପଡ଼ିଲେ ୩୦ ଟୋପା କାଷ୍ଟର ଅଏଲ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଏଥିରେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ ପେଟରୁ ବାହାରି ଯିବ ଓ ପେଟ ସଫା ହୋଇଯିବ । ପାନକେ ଟୋପାଏ ଦୁଇଟୋପା ଜୁଆଣି ଅର୍କ ପାଣି ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ପ୍ରତି ୩ ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତର ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଦୋଷ ଛାଡ଼ିଯାଏ । ଏ ସବୁଥିରେ ନ କମିଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଇବ ।

ଅଜୀର୍ଣ୍ଣଝାଡ଼ା ଓ ବାନ୍ତିହେଲେ କଣ କରିବ :—

ଅନ୍ତତଃ ଦିନେ ଖଣ୍ଡେ ଦୁଧ ଦେବା ବନ୍ଦ କରିଦେଇ ଉପରେ ଯେପରି ଲେଖାଗଲା ସେହିପରି ପାନେ କାଷ୍ଟର୍‌ଅଏଲ୍ ଦେଇ ପେଟ ଭିତରୁ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଦୋଷ ବାହାର କରିଦେବ । ଛୁଆ ପେଟରେ ଥଣ୍ଡା ନ ଲାଗିବାପାଇଁ ସର୍ବଦା ତା ପେଟ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବ । ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଝାଡ଼ା ହେବାର ପ୍ରଥମ ଦିନ ଛୁଆକୁ ଆଉ କିଛି ଖାଇବାକୁ ନ ଦେଇ ଖାଲି ଗୁଳାଏ ଗୁଳାଏ ଉଷୁମ ପାଣି ଦେଉଥିବ ଓ ତହିଁରେ ଟୋପାଏ ଦୁଇଟୋପା ଜୁଆଣି ଅର୍କ କିମ୍ବା ଚୁନ୍ଟାଏ ସୋଡ଼ିୟମ୍ ବାଇକାର୍ବୋନେଟ୍ ମିଶାଇ ଦେଉଥିବ । ଛଟାଙ୍କିଏ ପାଣିରେ ୭।୮ ଗ୍ରେନ୍ ସୋଡ଼ିୟମ ବାଇ-କାର୍ବୋନେଟ୍ ମିଶାଇ ଦେଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ହେଲା । ତହିଁ ପରଦିନ ମଧ୍ୟ ଦୁଧ ନ ଦେଇ ତହିଁ ବଦଳରେ ଦୁଗ୍ଧଶର୍କରା (Sugar of milK) କିମ୍ବା ଚାଉଳ ମିଶ୍ରି ମିଶା ପାଣି କିମ୍ବା ସଫା ଦୁଧଛେନାପାଣି ଦେବ । ଛୁଆ ଯେଉଁ ସମୟରେ ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଧ ଖାଏ ଠିକ୍ ସେହି ସମୟରେ ଦେବ । ଅନ୍ୟ ସମୟରେ କିଛି ଦେବ ନାହିଁ । ଖାଲି ଦିନରେ ପେଟ ଫାମ୍ପିପାରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏ ଦେହରୁ ଦୁଗ୍ଧଶର୍କରା ଛୁଆଙ୍କୁ ଦିଆଯାଏ । ଏହା ଡାକ୍ତର ଦୋକାନରେ ମିଳେ ।

ଛୁଆର ପେଟ କମି ଆସିଲେ ମା ଦୁଧ ଖାଇବାକୁ ଦେବ କିନ୍ତୁ ଦୁଧ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଆଗରୁ ଅଗକର କିଛୁ ଦୁଧ ଦୁହିଁ ବାହାର କରିଦେବ, କାରଣ ଛୁଆ ୨।୩ ଦିନ ଦୁଧ ଖାଇ ନଥିବାରୁ ଦୁଧ ଜମି ଗାଢ଼ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ମା ଦୁଧ ନ ମିଳିଲେ, ଗୁଟେ ଛେଳି ଦୁଧରେ ତିନିଭାଗ ପାଣି ଓ ଛଅଣ ଦୁଗ୍ଧ ଶର୍କରା ମିଶାଇ ତାକୁ ଫୁଟଣାଏ ଫୁଟାଇ ନେବ । ଥଣ୍ଡା ହୋଇଗଲେ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ବେଶି ସମୟ ଫୁଟାଇବ ନାହିଁ, ଫୁଟାଇଲେ ଛୁଆ ହଜମ କରି ପାରିବ ନାହିଁ ।

୮ । ଛୁଆ ବେଶିଗୁଡ଼ାଏ କାନ୍ଦୁଥିଲେ କଣ କରିବ :—

ଛୁଆର ପେଟ କାମୁଡ଼ିଲେ କିମ୍ବା ତାହା ଦେହରେ ଥଣ୍ଡା ଲଗିଲେ ସେ କାନ୍ଦେ । ଏହା ଛଡ଼ା ନାହି ପାଚିଲେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କେଉଁଠାରେ କିଛି ଘା ଖଞ୍ଜୁ ବାହାରିଲେ ଛୁଆ କାନ୍ଦେ । ବେଳେ ବେଳେ ଛୁଆ ମୁତ ଜଳୁଣା ହେଲା ହୋଇଥିବାରୁ ସେ କାନ୍ଦି ଉଠେ । ଏହା ଛଡ଼ା ମଧ୍ୟ ଭୋକ କଲେ ବେଳେ ବେଳେ କାନ୍ଦିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଛୁଆର କାନ୍ଦ ସହଜରେ ବନ୍ଦ ନ ହେଲେ, କାହିଁକି କାନ୍ଦୁଛି ଏହାର କାରଣ ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ । ଯଦି ମୁତରେ ଜଳୁଣା ଲଗି ଯାଇଥାଏ ତାହା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବଦଳାଇ ଦେବ । ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଝାଡ଼ା ହେଉଥିଲେ କିମ୍ବା ପେଟ ଫାମ୍ପୁଥିଲେ, ପେଟ କାମୁଡ଼ୁଛି ବୋଲି ମନେ କରି ଉପରେ ଲେଖା ଯାଇଥିବା ଉପାୟ ସବୁ କରିବ । ନାହି ମୂଳ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖିବ, ପାଚିଥିଲେ ତାହାର ଉପାୟ କରିବ । ଛୁଆକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବାରେ ଯଦି ଠିକ୍ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ ତେବେ ତାକୁ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଭୋକ ଲଗେ ନାହିଁ । ଠିକ୍ ବେଳ ହେଲେ ସେ କାନ୍ଦେ । ଆଉ ମଧ୍ୟ ତାହାର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ରୋଗ ହୁଏ

Digitized by srujanika@gmail.com

ନାହିଁ । ଏହିସବୁ କାରଣରୁ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଏ ସବୁ କାରଣ ଛଡ଼ା ଘା'ଘଉଡ଼ି, ଯୋଗୁଁ ପିଲ କାନ୍ଦୁଥିଲେ, କେଉଁଠାରେ କିଛି ଫୁଲଫୁଲ ଅଛି କି ନାହିଁ ତାହା ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖିନେବ । ଫୁଲ ଫୁଲ ଥିଲେ କିମ୍ବା ବଥ ଉଠୁଥିଲେ ପ୍ରତି ୩ । ୪ ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତରରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ସେଠାରେ ବାମ୍ଫ ସେକ ଦେବ । ଏଥିରେ ଉପଶମ ନ ପଡ଼ିଲେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଇବ ।

୯ । ମୁହଁରେ ଘା ହେବା :—

ଦୁଧ ଭଣ୍ଡି ଭଲକରି ପରିଷ୍କାର ନ ରଖିବା, ମଇଳା ଚାଟିଆ ଆଦିରେ ଦୁଧ ପିଆଇବା କିମ୍ବା ଦୁଧ ଖୁଆଇ ସାରିବା ପରେ ପାଟି ଭିତର ସଫା ନ କରିବା, ଆଦି ଦୋଷରୁ ଛୁଆର ପାଟିରେ ଘା ହୁଏ । ସେ ଦୁଧ ଖାଇପାରେ ନାହିଁ । ପାଟି ଭିତରେ ଘା' ହେଲେ ତାହା ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ପେଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଧ୍ୟ ମାଡ଼ିପାରେ ଏବଂ ଫଳରେ ଅଳ୍ପଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଛୁଆ ମରି ଯାଇପାରେ । ଏହି ସବୁ କାରଣରୁ ଏହି ବିକୃତି ଯେପରି ନ ଘଟିବ ଆଗରୁ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖିଥିବ । ଦୁଧ ଖୁଆଇବା ଆଗରୁ ଏବଂ ପରେ ଦୁଧ ଭଣ୍ଡି ଧୋଇ ସଫା କରି ଦେଉଥିବ । ଚାଟିଆ ଏବଂ ଗ୍ଲାସ ମାଜି ପରିଷ୍କାର ରଖିଥିବ ଏବଂ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ନେଉଥିବ । ଦୁଧ ଖୁଆଇ ସାରିବା ପରେ ଛୁଆ ପାଟି ଭିତର ସଫା ସରୁ ଓଦା କନାରେ ପୋଛି ଦେଉଥିଲେ ପାଟି ଭିତରେ କିଛି ଲାଗି ରହିବ ନାହିଁ । ଏ ସବୁ କରି ସୁଦ୍ଧା ଯଦି ଛୁଆ ପାଟିର ଘା ନ ଶୁଖେ ତେବେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବ । ବାପ ମାଙ୍କ ଉପଦଂଶ ବା ଗରମୀ ରୋଗ ଦୋଷରୁ ମଧ୍ୟ ପିଲାର ଏହି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ହେବା ଉଚିତ । ବୋରୋଗ୍ଲିସେରିନ୍ (Boreglycerin) କିମ୍ବା ଏହା ନମିଳିଲେ ଚିଙ୍କା ମହୁ କିମ୍ବା ଗୁଆଘିଅରେ ଖଣ୍ଡେ ସଫାସରୁକନା ବୁଡ଼ାଇ ଏବଂ

Digitized by srujanika@gmail.com

ତାହାକୁ ଜାଣି ଅଙ୍ଗୁଠିରେ ଗୁଡ଼ାଇ ଛୁଆ ପାଟି ଉପର ଦିନକେ ୩।୪ ଥର ଲେପାଏ ଯୋଗୁ ଦେଲେ ୩।୪ ଦିନ ଉପରେ ପାଟି ଘା’ ଉଣା ପଡ଼ିଯିବ । ଏଥିରେ ଉଣା ନ ପଡ଼ିଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରାଇବ ।

୧୦ । ଜ୍ୱର :—

ସର୍ଦ୍ଦି, କାଶ, ହେଲେ, ଦାନ୍ତ ଉଠିଲେ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଦୋଷ ରହିଲେ କିଂବା ଦେହ ଭିତରକୁ ପାଳିଜ୍ୱର ଆଦିର ଜୀବାଣୁ ପଶିଲେ ଜ୍ୱର ହୁଏ । ଯେତେ ଯେତେ ପିଲାଙ୍କୁ ଜ୍ୱର ହୁଏ, ସେମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ଶତକଡ଼ା ୯୦ ଜଣଙ୍କର ପେଟ ଗୋଳମାଳ ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏ ହେତୁରୁ ଛୁଆକୁ ଜ୍ୱର ହେଲା ମାତ୍ରେ ତାର ପେଟରେ ଗୋଳମାଳ ଅଛି କି ନା ଏହା ଜାଣିବା ନିତାନ୍ତ ଦରକାର । ଏହାଛଡ଼ା ବେଳେ ବେଳେ ଖୁବ୍ ବେଶି ଖରା ହେଲେ କିଂବା ଏଣ୍ଟୁଡ଼ି ଘରେ ଘର ଭିତର ପବନ ତାତି ଉଠିଲେ ଜ୍ୱର ବିକାର ଦେଖାଯାଏ ।

କାହିଁକି ଜ୍ୱର ହେଲା ଏହାର କାରଣ ଯଦି ଜଣାପଡ଼େ ତେବେ ପ୍ରତିକାର କରିବା ବେଶି କିଛି କଷ୍ଟକର କଥା ନୁହେଁ । କାରଣ ଜାଣି ନ ପାରିଲେ କିମ୍ବା ପାଳିଜ୍ୱର ଆଦି ହୋଇଥିବାର ସନ୍ଦେହ ହେଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରାଇବ ।

୧୧ । ଦିନକୁଦିନ ଶୁଖିଯିବା :—

ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବାର ପ୍ରଥମ ୨।୩ ଦିନ ସାଧାରଣତଃ ଟିକିଏ ଶୁଖି ଯାଏ କିନ୍ତୁ ତେଣିକି ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ଓଜନରେ ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗେ । ଏହା ହେଲା ସାଧାରଣ କଥା କିନ୍ତୁ ନାନା ପ୍ରକାର ଦୋଷରୁ ଛୁଆ ବେଳେ ବେଳେ ଶୁଖି ଯିବାକୁ ଲାଗେ । ତାହା ଏହି:—

Digitized by srujanika@gmail.com

୧ । ଜର ଆଦି ରୋଗ ହେଲେ,

୨ । ଖାଇବାରେ ଭୁଲ ହେଲେ,

୩ । ଭଲ ଦୁଧ ଖାଇବାକୁ ନ ମିଳଲେ ଏବଂ ଖାଇବା ଜିନିଷରେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ଅଭାବ ପଡ଼ିଲେ,

୪ । ବେଶି ଜୁଲାପ ଖୁଆଇଲେ,

୫ । ବାପ ମାଙ୍କ ଦେହରେ ଗରମୀ ରୋଗ ଥିଲେ,

୬ । ୧୧ ମାସିଆ ଛୁଆ ହୋଇଥିଲେ, (Hypermature foetus)

ପ୍ରତିକାର :—

ଜର, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଆଦି ରୋଗ ଦୋଷରୁ ଛୁଆ ଶୁଖି ଯାଉଥିଲେ ତାହା ଭଲ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପୁଣି ଦେହରେ ମାଂସ ଲାଗେ ।

ଖାଇବାରେ ଭୁଲ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଛୁଆମାନେ ଶୁଖିଯାଆନ୍ତି । ଅନେକ ଗରିବ ଲୋକଙ୍କ ଘରେ ଛୁଆମାନଙ୍କର କେବଳ ହାଡ଼ ଛାଲ ଖଣ୍ଡ ରହି ଥାଏ ଓ ସେମାନେ ଉଠେଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଖାଇବାକୁ ନ ପାଇବା ହେଉଛି ଏହାର ପ୍ରଧାନ କାରଣ । ପିଲାଦିନ ହେଲା ବଢ଼ିବାର ସମୟ, ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ ଠିକ୍ ମତେ ଖାଇବାକୁ ନ ଦେଲେ ପିଲା ଶୁଖିଯିବାର କଥା । ଖାଇବାକୁ ଦେବାର କଥା ବୋଲି ଯେ ଏଣୁତେଣୁ ଯାହା ତାହା ଦେଇ ପେଟ ପୁରାଇ ଦେଲେ ହେବ, ଏହା ନୁହେଁ । ଏଥିପାଇଁ ମଇଦା ଗୋଳା ଦୁଧ, ପାଣିମିଶା ଦୁଧ ଆଦି ଖାଉଥିବା ପିଲାଏ ଉଠେଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଅନେକେ ଛୁଆଙ୍କୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଦୁଧ ଦେଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ମା' ମାନେ ମଧ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ନ ପାଇବାରୁ ଶୁଖି ଯାଇଥା'ନ୍ତି ଓ ସେମାନଙ୍କର ଦୁଧ ନ ଥାଏ । ଏହି ଛୁଆମାନଙ୍କୁ ଦେଖିଲେ ସେମାନଙ୍କର ପଞ୍ଜରା ହାଡ଼ ଦେଖା ଯାଉଥାଏ । ମୁଣ୍ଡହାଡ଼ ବାହାର

Digitized by srujanika@gmail.com

ପଡ଼ିଥାଏ । ହାତଗୋଡ଼ ବଳଡା ପରି ସରୁ ସରୁ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଆଖି ପଶି ଯାଇଥାଏ । ବାଳସବୁ ପତଳା ହୋଇ ଫୁର୍ ଫୁର୍ ଉଡ଼ୁଥାଏ ଓ ପିଠିଚମ ଧୁଡୁ ଧୁଡୁ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଏମାନଙ୍କର ସହଜରେ ଦାନ୍ତ ଉଠେ ନାହିଁ, କଥା କହିବା ଓ ଚାଲିବା ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ବିଳମ୍ବ ହୁଏ ଓ ହାତ ଗୋଡ଼ରେ ମୋଟେ ଜୋର ରହେ ନାହିଁ । ଏହିପରି ଅବସ୍ଥା ଚିକିଏ ବଳ ପଡ଼ିଲେ ଛୁଆକୁ ବଞ୍ଚାଇ ଉଠିବା ଅସମ୍ଭବ ହୋଇପଡ଼େ ଓ ସେମାନେ ନାଲିରକ୍ତ ଝାଡ଼ାରେ ପଡ଼ି ଶେଷରେ ମରନ୍ତି । କେବଳ ଖାଇବାକୁ ନ ପାଇବା ହେଉ ଏହାର କାରଣ । ଯେଉଁ ଛୁଆମାନେ ମା କ୍ଷୀର ଭଲକରି ଖାଇବାକୁ ପାନ୍ତି ଓ ଖାଇବାରେ ଆଉ କିଛି ଅଭାବ ନ ଥାଏ ସେମାନଙ୍କର ଏ ସବୁ ବିକୃତି ଦେଖା ଯାଏନାହିଁ । କ୍ଷୀରରେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ (Vitamin) ଅଛି । ଏହା ହାଡ଼କୁ ବଢ଼ାଏ ଓ ଦେହକୁ ବଳ ଦିଏ । ଏହା ଅଭାବରେ ପିଲାଏ ମୋଟେ ଉଧେଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଓ ସେମାନଙ୍କ-ଠାରେ ଉପରେ ଲୁହା ଯାଇଥିବା ବିକୃତି ସବୁ ଦେଖାଯାଏ । ଏ ହେତୁରୁ ପିଲାଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ କ୍ଷୀର ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ । ଯାହାଠାରେ ଉପରେ ଲୁହା ଯାଇଥିବା ବିକୃତି ଦେଖିଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ମା କ୍ଷୀର ଖାଇବାକୁ ଦେବ; ତାହାହେଲେ ବିକୃତି ସବୁ ଅଳ୍ପକେ କମିଯିବ ।

ମା' କ୍ଷୀର ନ ମିଳିଲେ ଗାଈ କ୍ଷୀର ଦେବ । ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଛୁଆମାନେ ଖାଣ୍ଟି ଗାଈକ୍ଷୀର ହଜମ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ; ଏ ହେତୁରୁ ଗାଈ କ୍ଷୀରକୁ ମା କ୍ଷୀର ପରି ତରଳେଇବା ଉଚିତ । କିପରି ତାହା କରିବାକୁ ହୁଏ ତାହା ପରେ ଲୁହାଯିବ ।

ଖାଇବାକୁ ନ ପାଇବାରେ ଯେଉଁ ମନ୍ଦ ଫଳ ହୁଏ, ଅତିରିକ୍ତ କରି ବେଶି ଗୁଡ଼ାଏ ଖାଇବାକୁ ଦେବାରେ ମଧ୍ୟ ସେହି ଫଳ ହୋଇଥାଏ । ବେଶି ଗୁଡ଼ାଏ ଖାଇଲେ ପିଲାଏ ଉଧେଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଖାଲି ଖାଇଦେଲେ ଯେ ଦେହ ଏହା ନୁହେଁ, ଖାଇବା

ଜିନିଷ ହଜମ ହେବା ଦରକାର । ହଜମ ହେଲେ ଖାଇବା ଜିନିଷର ସାରତତ୍ୱ ରକ୍ତରେ ମିଶେ ଓ ଫଳରେ ଦେହରେ ମାଂସ ଲାଗେ । ହଜମ ନ ହେଲେ ଯେତେ ଖାଇଲେ ସୁଦ୍ଧା ତାହା ପେଟରୁ ନଳୀପଥ ଏ ପଟେ ପଶି ସେ ପଟେ ବାହାରି ଯାଏ । ତାହାର ସାର ରକ୍ତରେ ମିଶେ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଦେହରେ ମାଂସ ଲାଗେ ନାହିଁ । ଏହା ଛଡ଼ା ବେଳି ଗୁଡ଼ାଏ ଖୁଆଇଲେ ତାହା ହଜମ ନ ହୋଇପାରି ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ କରେ ଏବଂ ବଦହଜମି ଜିନିଷ ସବୁ ପେଟରେ ପଚି ମହା ମହା ଅନିଷ୍ଟ ଆରମ୍ଭ କରେ । ଏ ସବୁର ଫଳରେ ପିଲା ଉଧେଇ ଉଠିବା ତ ଦୂରେ ଥାଉ, ତାର ଜୀବନ ରହିବା ମଧ୍ୟ ଅସମ୍ଭବ ହୋଇ ଉଠେ । ଏହି ସବୁ କାରଣରୁ ଛୁଆଙ୍କୁ ଠିକ୍ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପରିମାଣ ଅନୁସାରେ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । କିପରି ଭାବରେ କ'ଣ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ଏହା କେତେ ଆଗରୁ କୁହା ଯାଇଅଛି ଏବଂ ପରେ ମଧ୍ୟ କୁହାଯିବ ।

ଗରମୀ ରୋଗ :—

ଉପଦଂଶ (Syphilis) ବୋଲି ଯେଉଁ ରୋଗ ଅଛି ତାହାଠାରୁ ଭଲ ଖରାପ ରୋଗ ଆଉ କିଛି ନାହିଁ । ତା' ଦୋଷରୁ ଯେ କଣ ନ ହୁଏ ଏହା ନୁହେଁ । ବାପମା'ଙ୍କର ଏ ରୋଗ ଥିଲେ ଯାଏଁ ଛୁଆ ନ ହେବା ଉଚିତ, କାରଣ ଏ ରୋଗ ବଂଶାନୁଗତ ରୋଗ । ତେଣୁ ବାପମା'ଙ୍କଠାରୁ ଛୁଆଙ୍କ ଦେହକୁ ଡେଇଁ ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ଦହଗଞ୍ଜ କରେ । ଏହି ଗରମୀ ରୋଗ ଥିବା ବାପ ମା'ଙ୍କର ଛୁଆମାନେ ଅନେକ ସମୟରେ ଯେତେ ଯାହା ନିୟମିତ ଭାବରେ ଖାଇଲେ ହେଁ ଉଧେଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ତାଙ୍କ ଦେହରେ କିଛି ଲାଗେ ନାହିଁ । ଶୁଖି ଶୁଖି ମରିଯାଆନ୍ତି । ବାପମା'ଙ୍କ ଦେହରେ ଗରମୀ ବେମାରିର ଦୋଷ ଥିଲେ ତାହା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଭଲ କରାଇ ଦେବ । ଗରମୀ ରୋଗ ପାଇଁ ବଡ଼ ବଢ଼ିଆ ଔଷଧ ଅଛି । ଅଳ୍ପକେ ଭଲ ହୋଇଯିବ । ଯଦି ବା ରୋଗ ଥାଇ ଥାଇ କାହାର ଛୁଆ ହୁଏ ତେବେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଛୁଆର ମଧ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା କରାଯିବ । ଏହି ଗରମୀ ଦୋଷରୁ ଛୁଆ 'ଶୁଖି ଯାଇ' ଥିଲେ ଚିକିତ୍ସା କଲେ ସେ ଭଲ ହୋଇ ଯିବ ଓ ତା' ଦେହରେ ମାଂସ ଲାଗିବ ।

ଛୁଆ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଖାଇବାକୁ ପାଉଛି କି ନାହିଁ ତାହା ଜାଣିବା ଉପାୟ :—

ଛୁଆ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଖାଇବାକୁ ପାଉଛି କି ନାହିଁ ଏ କଥା ଛୁଆର ମଳରୁ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ଜଣାପଡ଼େ । ଛୁଆ ଛାଣି ଛାଣି ହଗୁଥିଲେ, ପାଣି ପରି ତରଳ ପକାଉ ଥିଲେ, ଗଡ଼େଇ ହଗିଲାପରି ମଳ ଓ ପାଣି ହଗୁଥିଲେ କିମ୍ବା ଝାଡ଼ାର ବର୍ଣ୍ଣ ନେଳିଆସିଆ ଦିଶୁଥିଲେ ମନେ କରିବାକୁ ହେବ ଯେ ଛୁଆର ପେଟ ଖରାପ ଅଛି ଓ ତାକୁ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ କିମ୍ବା ଅଜ ଚଛି ପେଟରୋଗ ହୋଇଛି । ବେଶି ଗୁଡ଼ାଏ ଖାଇଲେ କିମ୍ବା ଏଣୁ ତେଣୁ ଖାଇଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ତେଣୁ ଏପରି ଝାଡ଼ା ହେଲେ ମନେ କରିବ ଯେ ଛୁଆ ବେଶି ଗୁଡ଼ାଏ କିମ୍ବା ଏଣୁ ତେଣୁ କିଛି ଖାଉଛି ।

ଖୁବ୍ ଶୁଖିଲା ଠାଣ ଲଣ୍ଡି ହଗୁଥିଲେ, ମନେ କରିବ ଯେ ଛୁଆ ଠିକ୍ ମତେ ଖାଇବାକୁ ପାଉନାହିଁ । ଖୁବ୍ ସରଳ ଭାବରେ ଝାଡ଼ାଟିଏ ହୋଇଗଲେ ମନେ କରିବ ଯେ ଛୁଆର ଖାଦ୍ୟ ଠିକ୍ ଅଛି । ଏହି ଝାଡ଼ା ପତଳା ନୁହେଁ କିମ୍ବା ଶୁଖିଲା ଲଣ୍ଡି ନୁହେଁ, ହଳଦିଆସିଆ ଦିଶୁଥିବ ଓ ତହିଁରେ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ନ ଥିବ । ଝାଡ଼ା ହୋଇ ସାରିଲା ପରେ ମଳ ଦ୍ୱାରରେ ମୋଟେ କିଛି ଲାଗୁ ନ ଥିବ । ଛୁଆ ଖାଦ୍ୟରେ ମାଛି ବସିଲେ ତା ପେଟ ଖରାପ ହୁଏ ଏବଂ ନାନାଦି ପେଟରୋଗ ହୁଏ । ଏ ହେତୁରୁ ଛୁଆର ଖାଦ୍ୟ ସର୍ବଦା ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବ । ମାଛି ବସିଥିବା ଖାଦ୍ୟ କେବେହେଲେ ଖୁଆଇବ ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

୧୬ । ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ବାତ :—

ବେଳେ ବେଳେ ଦେଖା ଯାଏ ଯେ ଜନ୍ମ ହେବାର ୩।୪ ଦିନ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ୪ର୍ଥ କିମ୍ବା ୫ମ ଦିନ ହଠାତ୍ ଛୁଆ ଦୁଧଖିଆ ବନ୍ଦ କରି ଦିଏ । ଦୁଇ ପାଟି ଯାକ ପଡ଼ିଯିବାରୁ ଆଁ କରି ପାରେ ନାହିଁ, ଦେହଟା ସାରା ଟାଣ ହୋଇ ଧନୁପରି ବଙ୍କା ହୋଇଯାଏ, ଲଗ ଲଗ ବାତ ମାରିବାରୁ ପିଲା ଅଥୟ ହୋଇ ପଡ଼େ, କଷ୍ଟରେ ଚିତ୍କାର କରେ, ଜର ଭାବ ଦେଖା ଯାଏ ଏବଂ ଦିନେ ଦୁଇ ଦିନ ଏହିପରି ଅବସ୍ଥାରେ ରହି ଶେଷରେ ବେକ ମୋଡ଼ି ଦେଇ ମରିଯାଏ । ଏହା ଦେଖି ନଜାଣିବାର ଲୋକେ କହନ୍ତି ଯେ ଛୁଆକୁ ଡାହାଣୀ ଖାଇଗଲା, କିନ୍ତୁ ଏହା ଡାହାଣୀ ଭୂତ କିଛି ନୁହେ । ଏହା ଏକ ପ୍ରକାର ରୋଗ । ଏହାକୁ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ରୋଗ କହନ୍ତି । ଏ ରୋଗ ମହା ଅସାଧ୍ୟ ରୋଗ । ଥରେ ଧରିଲେ ଭଲ ହେବା ସହଜ କଥା ନୁହେ । ଏ ରୋଗରେ ପଡ଼ି ହଜାର ହଜାର ଛୁଆ ଆମ ଦେଶରେ ମରନ୍ତି ।

କାରଣ :—

ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ରୋଗ-ବୀଜାଣୁ ଏ ରୋଗର କାରଣ । ଏମାନେ ମାଟି, ଗୁହାଳ, ମଇଳା ଘର, ମଇଳା ଲୁଗା, ମଇଳା ବିଛଣା, ମଇଳା ଜିନିଷ, ମଇଳା ହାତ, ନଖ ଆଦିରେ ଥାଆନ୍ତି । ଅନ୍ଧାରୁଆ, ବନ୍ଦ, ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ଘର ଏମାନଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗେ, ତେଣୁ ଏପରି ଘରେ ଏମାନେ ଅଳ୍ପକେ ମାଡ଼ି ଉଠନ୍ତି । ଏମାନେ ବହୁତ ଦିନ ବଞ୍ଚି ପାରନ୍ତି । କଟା ନାହି ବାଟେ ଏମାନେ ଛୁଆ ଦେହକୁ ଯାଇ ରୋଗ ଉଠାନ୍ତି ।

ଏହେତୁରୁ ଅନ୍ଧାରୁଆ, ବନ୍ଦ, ମଇଳା ଘରେ ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳ କଲେ, ମଇଳା ଲୁଗାପଟା, ବିଛଣା ପଟ କିମ୍ବା ଜିନିଷପତ୍ର ଆଦି ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳରେ ବ୍ୟବହାର କଲେ, ଧାଈ ଅଧୁଆ ଅପରିଷ୍କାର ହାତରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଛୁଆକୁ ଉଚ୍ଛାରିଲେ କିମ୍ବା ସେ ନିଜେ ମଇଳା ଜିନିଷପତ୍ର ବ୍ୟବହାର କଲେ କିମ୍ବା ଅପରିଷ୍କାର ରହିଲେ, ଅପରିଷ୍କାର ଶାମୁକା, ଛୁରି ଆଦିରେ ନାହି କାଟିଲେ ଓ କାଟିସାରି ଠିକ୍ ନ ବାନ୍ଧିଲେ ଏ ରୋଗ ହେବାର ଭୟ ଥାଏ ।

ପ୍ରତିକାର :—

ଏ ରୋଗ ନ ହେବା ପାଇଁ ଆଗରୁ ସତର୍କ ରହିବା ଉଚିତ । ଉପର ଘରେ ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳ କରିବ, ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳର ଉପରେ ଯତ୍ନ ନେବ, ଉପର ପରିଷ୍କାର ଲୁଗାପଟା ଏବଂ ଜିନିଷପତ୍ର ଆଦି ବ୍ୟବହାର କରିବ, ଧାଈ ଉପର ସଫା ସୁତୁରା ରହିବ ଓ ପରିଷ୍କାର ହାତରେ ଛୁଆକୁ ଉଚ୍ଛାରିବ, ଉପର ଭାବରେ ନାହି କାଟିବ ଓ ବାନ୍ଧିବ, ଏ ସମସ୍ତ କଥା ଆଗରୁ କୁହା ଯାଇଅଛି, ତେଣୁ ଏଠାରେ ପୁଣି ଥରେ ଲେଖିବା ଦରକାର ନାହିଁ । ଏ ସବୁ ବିଷୟରେ ଯାହାସବୁ କୁହାଯାଇଅଛି ସେହିପରି ଭାବରେ ସବୁ କଥା ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରଖି ଚଳିଲେ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ବାତ ହେବାର ଭୟ ରହିବ ନାହିଁ ।

ଚିକିତ୍ସା :—

ଏ ରୋଗ ଗୁହା ଅସାଧ୍ୟ ରୋଗ । ତେଣୁ ଏହା ହେବାର ମନରେ ସନ୍ଦେହ ହେଲା ମାତ୍ରେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତରଙ୍କଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରାଇବ । ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚିକିତ୍ସା କରାଇଲେ ଛୁଆ ଭଲ ହୋଇ ପାରେ କିନ୍ତୁ ଚିକିତ୍ସାରେ ସାମାନ୍ୟ ବିଳମ୍ବ ଘଟିଲେ ବଞ୍ଚିବାର ଆଶା ରହେ ନାହିଁ ।

୧୩ । ଆଖିଧରା :—

ଛୁଆ ଜନ୍ମହେବା ପରେ ତା ଆଖି ଧରିବା ଗୋଟିଏ ଭାରି ଖରାପ କଥା । ଏଥିରେ ଅନେକ ଆଖି ଫୁଟିଯାଇ ପାରେ । ଅନ୍ଧଙ୍କ ଭିତରୁ ବେଶି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଭାଗ ଏବଂ ଆଖିଧରା ଫଳରୁ ଅନ୍ଧ ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ଏ ହେତୁରୁ ଜନ୍ମପରେ ଆଖି ଧରାକୁ ସମାଳଣ ପରେ କରବ ନାହିଁ, ଯେପରି ଆଖି ନ ଧରବ ଅଗରୁ ତାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରଥିବ ।

କାରଣ :—

୧ । ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଛୁଆ ମୁଣ୍ଡ ଯେତେବେଳେ ଯୋନିଦ୍ୱାର ବାଟେ ବାହାରେ, ମୂତ୍ରାଶୟର ମେହ, ପ୍ରଦର ଆଦ ରୋଗ ଥିଲେ, ଉକ୍ତ ରୋଗ ମାନଙ୍କର ସ୍ରାବ ସେତେବେଳେ ଛୁଆ ମୁହଁସାକ ଲଗିଯାଏ ଏବଂ ଜନ୍ମ ପରେ ସେ ଆଖି ରୋଗ ଲକ୍ଷଣ ତାହା ଆଖିରେ ପଶି ରୋଗ ଉଠାଏ । ମା' ମାନଙ୍କର ଏହି ମେହ ଓ ପ୍ରଦର ରୋଗ ହେତୁ ଅନେକ ଛୁଆ ଜନ୍ମାନ୍ଧ ହୋଇଯାନ୍ତି । ଛୁଆ ଅନ୍ଧ ହେବାର ଯେତେ ଯେତେ କାରଣ ଅଛି ସେଥି ଭିତରେ ମା'ର ମେହ ରୋଗ-ହେଲା ପ୍ରଧାନ କାରଣ । ମେହ ଯୋଗେ ଛୁଆର ଆଖି ଧରେ ଓ ଫଳରେ ସେ ଅଳ୍ପରେ ଅନ୍ଧ ହୋଇଯାଏ ।

୨ । ଆମ ଦେଶର ଧାଈମାନେ ବଡ଼ ଅପରିଷ୍କାର ଥା'ନ୍ତି । ହାତ ଧୋଇବା ପ୍ରାୟ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଧାଈଙ୍କଠାରେ ମେହ ବା ପ୍ରଦର ରୋଗ ଥିଲେ ହାତରେ ପୂଜ ପାଣି ଲଗିଯିବା ଅସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଅଧୁଆ ଅପରିଷ୍କାର ହାତରେ ସେମାନେ ଛୁଆଙ୍କୁ ଛୁଇଁଲେ ସେମାନଙ୍କ ହାତ ଛୁଆଙ୍କ ଆଖିରେ ବାଜି ରୋଗ ଉଠେ । ଏ ହେତୁରୁ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ମେହ ବା ପ୍ରଦର ରୋଗ ଥିବ ସେମାନଙ୍କୁ ଧାଈ ନ କରିବା ଭଲ ।

ଏହାଛଡ଼ା ଆଖିରେ ଖାଲି ଅପରିଷ୍କାର ହାତ ଲଗିଲେ ମଧ୍ୟ ଆଖିଧରା ଆରମ୍ଭ ହୋଇପାରେ । ଏ ହେତୁରୁ ଧାଈ ହେଉ ବା ଅନ୍ୟ କେହି ହେଉ ଯେ ଛୁଆକୁ ଧରିବ ସେ ଆଗ ଭଲ ହାତ ଧୁଆଧୋଇ କରି ସାରି ତାପରେ ଛୁଆକୁ ଧରିବା ଉଚିତ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

୩ । ମଇଳା କନାପଟା ଓ ବିଛଣା ପାଇଁ ରୋଗକୁ ମଧ୍ୟ ଆଖିଧରା ଅବସ୍ଥା ହୋଇପାରେ । ଏଥିଯୋଗୁ ସଫା କନା, ସଫା ବିଛଣା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ।

୪ । ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳରେ ଧୂଆଁ ହେଲେ, ଛୁଆ ଆଖିରେ ଧୂଆଁ ଲାଗି ତା ଆଖିରୁ ପାଣି ଗଡ଼େ ଓ ଧରେ । ଏ ହେତୁରୁ ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳରେ ଯେପରି ଧୂଆଁ ନ ହେବ ତହିଁ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖିଥିବ । ଆଖିରେ ଗୁଣ୍ଡ ପଡ଼ିଲେ ମଧ୍ୟ ଆଖିଧରେ । ଧୂଳି ଉଡ଼ୁଥିବା ଜାଗାରେ ଛୁଆକୁ ରଖିବ ନାହିଁ ।

୫ । ଆଖିରେ ଅଣ୍ଡା ଲାଗିଲେ ଆଖି ଧରିପାରେ ।

ଲକ୍ଷଣ :—

ପ୍ରଥମେ ଆଖି ଡୋଳାରେ ଗୋଟିଏ ଖୁବ୍ ସରୁ ନାଲିଆ ରେଖା ଦେଖାଯାଏ ଓ ଆଖିରୁ ପାଣିଗଡ଼େ । ତାହା ପରେ ଆଖିପତା ଭିତର ଲାଲ ପଡ଼ିଯାଏ ଓ ଲେଞ୍ଜରା ହୁଏ । ଛୁଆ ଆଲୁଅକୁ ଅନେଇ ପାରେ ନାହିଁ । ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ଲେଞ୍ଜରା ଖୁବ୍ ଟକ୍ଷ ବେଶି ବାହାରିବାକୁ ଲାଗେ ଓ ତାହା ଶୁଖିଯିବାରୁ ଆଖିପତା ଲାଗିଯାଏ, ତେଣୁ ଛୁଆ ଆଖି ମେଲିଇ ପାରେ ନାହିଁ । ଆଖି ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ଫୁଲିବାକୁ ଲାଗେ ଏବଂ ଲେଞ୍ଜରା ପୂଜପରି ଦେଖାଯାଏ । ଏହିପରି ଲେଞ୍ଜରା ଏତେ ବେଶି ବାହାରେ ଯେ ଆଖିକଣରୁ ପୂଜଧାର ବହିଲାପରି ଜଣାଯାଏ । ଏହିପରି ରୋଗ ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗେ ଏବଂ ଛୁଆ ଆଖି ମେଲିଇ ନ ପାରିବାରୁ ଆଖି ଭିତରେ ଲେଞ୍ଜରା ଜମା ହୁଏ ଓ ଫଳରେ ଆଖି ପୁଅରେ ଘା' ହୁଏ । ଏହି ଘା' ମାତ୍ର ଉଠିଲେ ଆଖି ଫୁଟିଯାଏ ।

ପ୍ରତିକାର :—

୧ । ପୁଅଙ୍କ ଦେହରେ ମେହ ବା ପ୍ରଦର ରୋଗ ଥିଲେ ତାହା ପ୍ରସବ ଆଗରୁ ଭଲ କରାଇ ଦେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

୨ । ଅପରିଷ୍କାର ହାତରେ ଛୁଆକୁ ଧରାଧରି କରିବ ନାହିଁ ।

୩ । ଧାଇ ସଫା ସୁତୁରା ରହିବ ।

୪ । ମେହ ବା ପ୍ରଦର ଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ଧାଈ କରିବ ନାହିଁ ।

୫ । ସଫାକନା ଓ ବିଛଣାପାଇଁ ଅଡ ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

୬ । ଏତୁଡ଼ିଶାଳରେ ଧୂଆଁ କରିବ ନାହିଁ ବା ଧୂଳି ଉଡ଼ୁଥିବା ଜାଗାରେ ଛୁଆକୁ ରଖିବ ନାହିଁ ।

୭ । ଛୁଆ ଦେହରେ ଥଣ୍ଡା ଲଗାଇବ ନାହିଁ ।

୮ । ପୁଅଝିଅର ମେହ ବା ପ୍ରଦର ରୋଗଥିଲେ ପାଣିହାଣ୍ଡି ଭାଙ୍ଗିବା ଆଗରୁ ଓ ପରେ ଯୋନିଦ୍ୱାର ଭଲକରି ଧୋଇଦେବ । ଅଧସେର ଗରମ ପାଣିରେ ଚା' ଖିଆ ଚାମଚରେ ଦୁଇ ଚାରି ଚାମଚ ଡେଟଲ୍ (Dettol) କିମ୍ବା ଅଧ ଆଉନ୍ସ ଟିଙ୍କଚର୍ ଆଇଓଡ଼ିନ୍ ପକାଇ ତାହା ଉଷୁମ ଥାଉ ଥାଉ ସେହି ପାଣିରେ ଯୋନିଗହ୍ୱର ଓ ଯୋନିଦ୍ୱାର ଡୁସ୍ (Douche) ସାହାଯ୍ୟରେ ଧୋଇଦେବ ।

୯ । ପ୍ରସବ ବେଳେ ମୁଣ୍ଡ ବାହାରିଲାକ୍ଷଣି (ଛୁଆ ଭୂଇଁରେ ପଡ଼ିବା ଆଗରୁ) ପାଣିରେ ଭଲକରି ଫୁଟା ହୋଇ ରଖା ଯାଇଥିବା ତୁଳା କିମ୍ବା ସରୁକନା ମେଞ୍ଚାରେ ଛୁଆର ଆଖି ଭଲକରି ପୋଛିଦେବ । ତୁଳା କିମ୍ବା ସରୁକନା ସାମାନ୍ୟ ଉଷୁମ ଥିବା ଦରକାର, କିନ୍ତୁ ଦେଖିବ ଯେପରି ବେଶି ଉଷୁମ ନ ଥାଏ । ଗୋଟାଏ ଆଖି ପୋଛିବାକୁ ଗୋଟିଏ ମେଞ୍ଚା ତୁଳା କିମ୍ବା କନା ନେବ । ଗୋଟିଏ ମେଞ୍ଚାରେ ଦୁଇଟିଯାକ ଆଖି ପୋଛିବ ନାହିଁ । ଆଖି ପୋଛିଲାବେଳେ ନାକଆଡ଼ୁ କାନ ଆଡ଼କୁ ପୋଛିବ, କାନଆଡ଼ୁ ପୋଛିବ ନାହିଁ ।

୧୦ । ପୋଛି ସାରିଲା କ୍ଷଣି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଛୁଆ ଆଖିରେ ଟୋପାଏ ଟୋପାଏ କରି ସିଲଭର୍ ନାଇଟ୍ରେଟ୍ ସଲିଉସନ (ଆଉନ୍ସେ ଚୁଆ ହୋଇ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଥିବା ଜଳରେ (ଗ୍ରେନ୍ ସିଲ୍‌ଭର୍ ନାଇଟ୍ରେଟ୍) ପକାଇ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନରମାଲ ସାଲାଇନ୍ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦେବ ।

୧୧ । ଜଠିଥିବା ଯାଏ ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇଓଳି ଦୁଇଥର ବୋରକ୍ ଏସିଡ୍ ମିଶା ପାଣିରେ ଅଖିଧୋଇ ଦେଉଥିବ । ୨ ଅଉନ୍‌ସ ସଫା ପାଣିରେ ୧୫।୧୬ ଗ୍ରେନ୍ ବୋରକ୍ ଏସିଡ୍ ଭଲକରି ମିଶାଇ ଅଣ୍ଡା କରି ରଖିବ । ଫୁଟା ହୋଇଥିବା ତୁଳା ଟିକିଏ ନେଇ ଏହି ବୋରକ୍ ଏସିଡ୍ ମିଶା ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ଅଖି ଧୋଇଦେବ । ଯେଉଁ ତୁଳାରେ ଗୋଟାଏ ଅଖି ଧୋଇବ ସେଥିରେ ଆଉ ଅଖି ଧୋଇବ ନାହିଁ । ପ୍ରତି ଅଖିପାଇଁ ଅଲଗା ଅଲଗା ତୁଳା ଦରକାର ।

ଚିକିତ୍ସା :—

ଅଖି ଧରିବା କେତେ ଖରାପ ଏହା ଆଗରୁ କୁହା ଯାଇଛି । ଏହା ଫଳରେ ଛୁଆ ଅନ୍ଧ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସାରା ଜୀବନ ଦୁଃଖରେ ରହେ । ଏ ରୋଗ ଦେଖା ଦେଲାକ୍ଷଣି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସକ ଡକାଇ ଚିକିତ୍ସା କରାଇବ ।

ପାଖରେ ଚିକିତ୍ସକ ନ ଥିଲେ ଛୁଆ ଅଖିରେ ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇଓଳି ଦୁଇଥର ଟୋପାଏ ଲେଖାଏ ସିଲ୍‌ଭର୍ ନାଇଟ୍ରେଟ୍ ସଲ୍ୟୁସନ୍ ପକାଇ ନର୍ମାଲ୍ ସାଲାଇନ୍‌ରେ ଧୋଇଦେବ । ଏହାଛଡ଼ା ପ୍ରତି ଦୁଇ ଘଣ୍ଟାରେ ଥରେ ଲେଖାଏ ଅଖିକୁ ବୋରକ୍ ଏସିଡ୍ ମିଶା ପାଣିରେ ଧୋଇଦେବ । ଆଗରେ ଯେପରି କୁହା ଯାଇଛି ସେହିପରି ଧୋଇବ ।

ଗୋଟାଏ ଅଖି ଧରିଥିଲେ ସେହି କଡ଼ ମଡ଼ାଇ ଛୁଆକୁ ଶୁଆଇ ରଖିବ । ତାହାହେଲେ ସେ ଅଖିର ପାଣି ଆର ଅଖିକୁ ଯିବାର ଭୟ ରହିବ ନାହିଁ । ଅଖିକୁ କେବେହେଲେ ବାନ୍ଧି ରଖିବ ନାହିଁ । ବାନ୍ଧି ଦେଲେ ଭିତରେ ପୂଜ ରହି ଅଖିର ଅନିଷ୍ଟ ହେବ । ଅଖିରେ ଟିକିଏ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପେନସିଲିନ୍ ଅଖିମଲମ(Penicillin Eye Ointment)ଲଗାଇ ଦେଉଥିବ ଏହା ନମିଳିଲେ ଅଖି ପତାରେ ହିଡ଼ିଏନାଙ୍କୁ ସଫା ତୁଳାରେ ଉଷୁମ ପାଣି ଦେଇ ଅଖି ପୋଛିଦେଉଥିବ। ଡାକ୍ତର ଦେଖାଇ ବ୍ୟବସ୍ଥା ନିଅ। ...

ଏହା ନମିଳିଲେ ଅଖି ପତାରେ ହିଡ଼ିଏନାଙ୍କୁ ସଫା ତାଲକ୍ସମ ଉଡ଼ି ତେଲ କମ୍ବା ଗୁଆଘିଅ ଫୁଟାଇ ଥଣ୍ଡା କରି ଅଞ୍ଜନ ପରି ଲଗାଇ ଦେଉଥିବ। ତାହାହେଲେ ଅଖି ପତା ଲଗି ଯିବନାହିଁ। ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ପାର ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଇ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଇବ—ମୋଟେ ହେଳା କରିବ ନାହିଁ।

୧୪। ଅପରିପୁଷ୍ଟ ଛୁଆ :—

ସାଧାରଣତଃ ୧୦ମ ମାସରେ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହୁଏ, କିନ୍ତୁ ବେଳେବେଳେ ଏହା ଆଗରୁ ମଧ୍ୟ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାଏ। ଏହିପରି ଅକାଳରେ ଜନ୍ମ ହେବା ଛୁଆମାନେ ଅପରିପୁଷ୍ଟ ହୋଇଥାନ୍ତି। ଗର୍ଭ ସଞ୍ଚାର ହେବାର ୭ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହୁଅନ୍ତି ସେମାନେ ପ୍ରାୟ ବଞ୍ଚନ୍ତି ନାହିଁ। ଯେଉଁମାନେ ଅଷ୍ଟମ କିମ୍ବା ନବମ ମାସରେ ଜନ୍ମନ୍ତି ସେମାନେ ବଞ୍ଚି ପାରନ୍ତି କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କର ବିଶେଷ ଯତ୍ନନେବା ଉଚିତ। ଯତ୍ନରେ ତ୍ରୁଟି ହେଲେ ସେମାନେ ବଞ୍ଚିବା ସହଜ ନୁହେଁ। ଏହିପରି ଅପରିପୁଷ୍ଟ ଛୁଆମାନେ ଦେଖିବାକୁ ଖୁବ୍ ଛୋଟ ହୋଇଥାନ୍ତି, ଭଲରକମ ହାତ ଗୋଡ଼ ହଲାଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ଦେହରେ ଲମ୍ବା ଲମ୍ବା ଲୋମ ଥାଏ, ସେମାନଙ୍କ ଚମଡ଼ା ଲାଲ ଓ କୁଞ୍ଚକୁଞ୍ଚିଆ ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ନଖ ପୂରା ଉଠି ନ ଥାଏ।

ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେଲେ ତାକୁ ଖୁବ୍ ଧୀର ଭାବରେ ଉଠାଉଠି କରିବ, ଜନ୍ମ ପରେ ଗାଧୋଇ ଦେବନାହିଁ ଏବଂ ତାଂ ଦେହରେ ଅଳ୍ପ ନଡ଼ିଆତେଲ ଘଷିଦେଇ ବୋଲି ଦେଇ ଚିକ୍କଣ କରି ତୁଳାରେ ପୋଛାଇ ଦେବ। ଜନ୍ମ ହେବାର ୬।୭ ଦିନ ପରେ, ଯେତେବେଳେ ଦେଖିବ ଯେ ତାର ହିଡ଼ିଏ ବଳ ହୋଇ ଅଛି, ସେତେବେଳେ ତାକୁ ନଈ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଖୁବ୍ ଯତ୍ନ ସହକାରେ ଗାଧୋଇ ଦେବ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମା ପେଟରେ ଥିଲବେଳେ ଛୁଆ ବେଶ୍ ଉଷୁମରେ ଥାଏ। ଅପରପୁଷ୍ଟ ଅବସ୍ଥାରେ ଜନ୍ମ ହେଲେ ସେ ବାହାରର ଥଣ୍ଡା ସହିପାରେ ନାହିଁ, ତେଣୁ ତାର ବଞ୍ଚିବା ବଡ଼ କଷ୍ଟକର କଥା ହୋଇ ଉଠେ। ଏ ହେତୁରୁ ତା ଦେହ ଯେପରି ସର୍ବଦା ଉଷୁମ ରହିବ ତାର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରିବା ନିତାନ୍ତ ଦରକାର। ଏଥି ନିମନ୍ତେ ଜନ୍ମ ହେଲ ମାତ୍ରେ ଛୁଆ ଦେହଯାକ ତେଲ ବୋଳ ତୁଳାରେ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବ। ଏହାପରେ ଗୋଟିଏ ଟୋକାଇରେ ଖଣ୍ଡେ ବହଳ ତୁଳା ଓ ତୁଳା ଉପରେ ଖଣ୍ଡେ ସଫା ସରୁ ଧୋବ କନା ପାରି ତହିଁ ଉପରେ ଛୁଆକୁ ଶୁଆଇ ଦେବ ଏବଂ ତା ଉପର ଓ କଡ଼ ଗୁଡ଼ ଅଡ଼ ଢିଲ କରି ତୁଳା ଦେଇ ଛୁଆକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ଦେବ। ମୁହଁ ଛମ୍ବା ମୁହଁ ପାଖରେ ଯେପରି ତୁଳା ନ ରହେ ତହିଁ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖିଥିବ। ମୁହଁ ସଦାବେଳେ ଖୋଲା ରଖିଥିବ। ଆଦୌ ଘୋଡ଼ାଇବ ନାହିଁ। ତା ପିଚ୍ ତଳେ ଖଣ୍ଡେ ଅଲଗା ସରୁ ସଫା କନା ପାରି ଦେଇଥିବ, ସେ ଝାଡ଼ାଫେରିଲେ କିମ୍ବା ମୁତିଲେ ତାହା ବଦଳାଇ ଦେବ। ଏହାପରେ ତିନିଗୋଟି ବୋତଲରେ ଗରମ ପାଣି ଭରତି କରି ତହିଁରେ ଠିପି ଦେଇ ଭଲକରି ବନ୍ଦକରି ଦେବ ଯେପରି କି ତହିଁରୁ ଟୋପାଏ ହେଲେ ପାଣି ନ ଝରେ। ଏହି ବୋତଲରୁ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଛୁଆର ଦୁଇ କଡ଼କୁ ରଖିଦେବ ଏବଂ ଆଉ ଗୋଟିଏ ତା ଗୋଡ଼ ତଳକୁ ରଖିଦେବ। ବୋତଲ ସବୁ ଏପରି ରଖିବ ଯେପରି କି ଛୁଆ ଦେହକୁ ଆଦୌ ଲାଗିବ ନାହିଁ। ଗରମ ବୋତଲ ଛୁଆର କଅଁଳ ଦେହରେ ଲାଗିଲେ ଅଳ୍ପକେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଫୋଟକା ହୋଇଯିବ। ବୋତଲ ଓ ଛୁଆ ମଝିରେ ଅନ୍ତତଃ ୩।୪ ଆଙ୍ଗୁଳ ତୁଳା ଥିବା ଦରକାର। ଏପରି କଲେ ବୋତଲ ଛୁଆ ଦେହରେ ଲାଗିବାର ଭୟ ମୋଟେ ରହିବ ନାହିଁ। ଏତକ କରି ସାରି ଟୋକାଇ ମୁହଁ ଖଣ୍ଡେ କମ୍ବଳରେ ଏପରି ଭାବରେ ଘୋଡ଼ାଇ ଦେବ ଯେପରି କି ଛୁଆର ମୁହଁ ପାଖ ଢାଙ୍କି ନ ହୋଇ ମେଲା ରହେ। ଏହି ପରି ଛୁଆକୁ ଯତ୍ନ କରି ଏନୁଡ଼ି ଜଳୁଥିବା ଏନୁଡ଼ିଶାଳରେ ରଖିବ ଓ ସେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଘରର ଝରକା ଖୋଲି ରଖୁଥିବ । ଛୁଆକୁ କାନ୍ଥ ଅଢ଼ୁଆଳରେ ଏପରି ଭାବରେ ରଖିବ ଯେପରି କି ତା ଦେହରେ ବାହାରର ପବନ ବାଜି ପାରିବ ନାହିଁ । ବୋତଲର ପାଣି ଥଣ୍ଡା ହୋଇ ଆସିଲେ ବୋତଲ ପରେ ଗୋଟିଏ ବାହାର କରି ପୁଣି ତହିଁରେ ଗରମ ପାଣି ଭର୍ତ୍ତି କରି ଆଗପରି ସଜାଡ଼ି ରଖି ଦେଉଥିବ । ଛୁଆ ଏହିପରି ଭାବରେ ଅନ୍ତତଃ ୧୫।୨୦ ଦିନ ରହିବା ଦରକାର । ଛୁଆକୁ ବେଶି ଧରା ଧରି କିମ୍ବା ଉଠା ଉଠି କରିବ ନାହିଁ ।

ଅପରିପୁଷ୍ଟ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେଲାକ୍ଷଣି ତାକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ଓ ତେଣିକି ବରାବର ନିୟମିତ ଭାବରେ ଖୁଆଇବ । ତାର ଦୁଧ ଚୁଚୁମିବାକୁ ବଳ ହୋଇ ନ ଥାଏ, ଏ ହେତୁରୁ ତାକୁ ଚାମଚରେ କିମ୍ବା ଖୁବ୍ ଛୋଟ ଗୁଲାରେ ଟୋପା ଟୋପା କରି ଖୁଆଇବା ଉଚିତ । କିପରି ଅପରିପୁଷ୍ଟ ଛୁଆକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ତାର ଗୋଟିଏ ତାଲିକା ପରିଶିଷ୍ଟରେ ଦିଆଗଲା ।

ଅପରିପୁଷ୍ଟ ଛୁଆଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ୨।୩ ଥର ଚାମଚରେ ଚାମୁଚେ ଲେଖାଏଁ କମଳା ଲେମ୍ବୁ, ଡାଳିମ୍ବ କିଂବା ବେଦନା ରସ ଦେଲେ ଖୁବ୍ ଭଲ ଫଳ ହୁଏ ।

ଅପରିପୁଷ୍ଟ ଛୁଆ ଦେହରେ ଖାଇବା ଜିନିଷ ଲାଗିଗଲେ ତାର ବଳ ହେବ ଏବଂ ସେ ଅଳ୍ପେ ଅଳ୍ପେ ଭଲ ପିଲାଙ୍କ ପରି ହୋଇ ଆସିବ, କିନ୍ତୁ ଦେହରେ ଖାଦ୍ୟ ନ ଲାଗିଲେ ତାର ଝାଡ଼ା ପତଳା ଓ ଫଡ଼ଫଡ଼ିଆ ହେବ । ଏପରି ହେଲେ ତା ଖାଦ୍ୟରେ ଦୁଧ ଭାଗ କମାଇ ଦେଇ ଜଳଭାଗ ଟିକିଏ ବେଶି କରିଦେବ । ତହିଁରେ ମଧ୍ୟ କିଛି ନ ହେଲେ ଦିନେ ଖଣ୍ଡେ ଖାଲି ମହୁପାଣି ଟିକିଏ ଟିକିଏ ଦେବ । ଏଥିରେ ଗୁଣ ନ ପଡ଼ିଲେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଇବ ।

ଅପରିପୁଷ୍ଟ ଛୁଆକୁ ବଞ୍ଚାଇବା ବଡ଼ କଠିଣ କଥା; ଏ ହେତୁରୁ ଏ ବିଷୟରେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ସବୁ କଥା କରିବା ଭଲ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶିଶୁ ପାଳନ

ଗର୍ଭସଞ୍ଚାରଠାରୁ ଶିଶୁର ଜନ୍ମ ଏବଂ ଜନ୍ମ ପରଠାରୁ ଯେଉଁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଏବଂ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଯାହା ସବୁ ଘଟିଥାଏ ସେ ସମସ୍ତ କଥା ଯଥା ସମ୍ଭବ କୁହାଗଲା । ଜନ୍ମବେଳେ ଶିଶୁ ନିତାନ୍ତ ଅସହାୟ ଥାଏ । ତାର କଥା କହିବା, ଦେହ ଚଳାଇବା, ହାତ ଠାରିବା ଆଦି କୌଣସି କ୍ଷମତା ଥାଏ ନାହିଁ । ତାର କୌଣସି କଷ୍ଟ କିମ୍ବା ଅସୁବିଧା ହେଲେ ସେ ଖାଲି କାନ୍ଦେ । ଭୋକ କଲେ କିମ୍ବା ଓଦା ହୋଇଗଲେ ଯେପରି କାନ୍ଦେ, ପେଟ ଝାଡ଼ିଲେ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି କାନ୍ଦେ । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ତାଙ୍କ ଦେହ ପାଳି ଭଲ ରଖି ତାକୁ ମନୁଷ୍ୟ କରି ଗଢ଼ିବା ଭାର କେବଳ ମା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । କିପରି ଭାବରେ ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ନେଲେ ତା ଦେହ ଭଲ ରହିବ ଓ ସେ ଗୋଟିଏ ଭଲ ମନୁଷ୍ୟ ହୋଇ ଉଠିବ, ଏ କଥା ପ୍ରତ୍ୟେକ ମା ଜାଣିବା ନିତାନ୍ତ ଦରକାର । ଶାସ୍ତ୍ରକାରମାନେ କହନ୍ତି; "ଗର୍ଭଧାରଣୀ ହେବା ସହଜ, କିନ୍ତୁ ମା ହେବା ସହଜ ନୁହେଁ ।" ଏ କଥା ଅକ୍ଷରେ ଅକ୍ଷରେ ସତ । ବଂଶ-ରକ୍ଷା ପାଇଁ ସନ୍ତାନୋତ୍ପାଦନ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବାର ଏକମାତ୍ର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ତେଣୁ ସନ୍ତାନ ପାଳନ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗର୍ଭଧାରଣୀଙ୍କର ଏକମାତ୍ର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଯେଉଁମାନେ ସନ୍ତାନ ପାଳନ କରି ଜାଣନ୍ତି କେବଳ ସେହିମାନେ ମା, ଆଉ ମା ନ ହୋଇ ପାରିଲେ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବା ମହାପାପ । ଦୁଃଖର ବିଷୟ ଆମ ଦେଶରେ ଶିଶୁପାଳନ ଖୁବ୍ କମ ଲୋକେ ଜାଣନ୍ତି ଅଥଚ ଏହା ସମସ୍ତଙ୍କର ଜାଣିବା ଉଚିତ । ଏହେତୁରୁ ଏ ବିଷୟରେ ମୋଟାମୋଟି ଦୁଇ ଚାରି କଥା କୁହାଗଲା ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପିଲା ଜନ୍ମ ହେଲାବେଳେ କାନ୍ଦିବା ଛଡ଼ା ତାର ଅନ୍ୟ କୌଣସି କ୍ଷମତା ନ ଥାଏ । ପନ୍ଦର ଦିନ ବେଳକୁ ସେ ଏଣେତେଣେ ଅନାଇ ଜିନିଷ ସବୁ ଦେଖିବାକୁ ଓ କଥା ଶୁଣିବାକୁ ଲାଗେ କିନ୍ତୁ କିଛି ବୁଝି ପାରେନାହିଁ । ୬।୭ ମାସ ବେଳକୁ ସେ ମୁଣ୍ଡ ଉଠାଏ । ନ ମାସ ଠାରୁ ବର୍ଷକ ମଧ୍ୟରେ ତାର ଦାନ୍ତ ଉଠିବାକୁ ଲାଗେ । ବର୍ଷକଠାରୁ ଦେଢ଼ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ସେ ଚାଲିବାକୁ ଓ କଥା କହିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଅଳ୍ପେ ଅଳ୍ପେ ତାର କ୍ଷମତା ସବୁ ଜନ୍ମିଥାଏ କିନ୍ତୁ ତାର ଦେହ ଭଲ ନ ରହିଲେ ଏହି ସବୁ କ୍ଷମତା ହେବା ପାଇଁ ବିଳମ୍ବ ଘଟିଥାଏ ।

ଯେତେ ଯେତେ କଥା ଅଛି ସବୁଠାରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହେଉଛି ବଡ଼ କଥା । ଏହା ଉପରେ ସମସ୍ତ ସୁଖ ଦୁଃଖ ନିର୍ଭର କରେ । ଶିଶୁପାଳନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଲା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ । ଜନ୍ମ ବେଳଠାରୁ ପିଲା ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗେ, ତେଣୁ ସେତେବେଳେ ତାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଖୁବ୍ ଭଲ ରହିବା ଉଚିତ । ପିଲାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ମୂଳ ହେଲା ଅଭ୍ୟାସ ।

ଅଭ୍ୟାସ :—

ଯେପରି ଅଭ୍ୟାସ ହେବ, ଦେହ ସେହିପରି ରହିବ । ପିଲାବେଳେ ଦେହର ସମସ୍ତ ଅଂଶ ଅତ୍ୟନ୍ତ ନରମ ଥାଏ । ଦେହ ଖୁବ୍ ଜୋରରେ ବଢୁଥାଏ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କ ପୁରା ଭାବରେ ତିଆରି ହୋଇ ନ ଥାଏ ତେଣୁ ସେତେବେଳେ ଖୁବ୍ ସହଜରେ ଅଭ୍ୟାସ ପଡ଼େ ଆଉ ସେ ଯେଉଁ ଅଭ୍ୟାସ ପଡ଼େ ତାହା ଅନୁସାରେ ଶରୀର ମସ୍ତିଷ୍କ ଏପରି କି ସମସ୍ତ ସ୍ନାୟୁ ମଣ୍ଡଳ ଗଠିତ ହୁଅନ୍ତି । ତେଣୁ ସେ ଅଭ୍ୟାସ ଆଉ ଛାଡ଼ ହୁଏ ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ଯାହା କରିବାର କଥା

Digitized by srujanika@gmail.com

ସେତେବେଳେ ତାହା ଆପେ ଆପେ ହୋଇଯାଏ । ଦେହ ମଧ୍ୟ ହସ୍ତି ଷାଡ଼ି ରହିଥାଏ । ଉଆଁଶୀ ଛୁଆର ନିଜର କୌଣସି କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ନ ଥାଏ । ସେ ଖାଇବା, ପିଇବା ଆଦି ସବୁ କଥାରେ ତା ମା' ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ତେଣୁ ତା ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ ମା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଜନ୍ମରୁ ଯେପରି ଭାବରେ ଖାଇବା ପିଇବା ଆଦିର ଅଭ୍ୟାସ ପଡ଼ିବ ସାରା ଜୀବନ ତାହାର ସେହିପରି ରହିଯିବ । ଆମ ଦେଶରେ ମା' ମାନେ ଏ ସବୁ କଥା କିଛି ବୁଝନ୍ତି ନାହିଁ । ଫଳରେ ଛୁଆମାନଙ୍କର ନାନା-ପ୍ରକାର ବଦଖୋଇ ହୁଏ, ତେଣୁ ରୋଗ ବ୍ୟାଧି ଲାଗି ରହିଥାଏ । ପିଲା-ମାନଙ୍କର ମଙ୍ଗଳ ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ଜନ୍ମବେଳୁଁ ମା' ମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିଦେବା ଉଚିତ । ଖାଇବା, ପିଇବା, ଗାଧୁଆ ପାଧୁଆ, ଶୁଆ ବସା, ହଗାମୁତା, ଖେଳାଖେଳି, ପିନ୍ଧାପିନ୍ଧି ଆଦିର ଅଭ୍ୟାସ ଉପରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିର୍ଭର କରେ । ଏ ହେତୁରୁ ତଳେ ଏହି ସବୁ ବିଷୟରେ ଦୁଇ ଚାରି କଥା କୁହାଗଲା ।

ପବନ :—

ଖାଇବା ବିନା ଅନେକବେଳେ ବଞ୍ଚି ହୁଏ କିନ୍ତୁ ପବନ ନ ହେଲେ ମୁହୂର୍ତ୍ତେ ସୁଦ୍ଧା ବଞ୍ଚିବା ଅସମ୍ଭବ । ଛୁଆର ପ୍ରାଣ ବଡ଼ କଅଁଳ, ତା ପାଇଁ ଯେ ପବନ କେତେ ଲୋଡ଼ା ଏହା କହି ହେବନାହିଁ । ଦୁନିଆରେ ଯେତେ ଯାହା ଅଛି ସବୁଠାରୁ ପବନ ଛୁଆପାଇଁ ବେଶି ଲୋଡ଼ା । ପବନ କଥା ଆଗରୁ ମଧ୍ୟ କୁହା ଯାଇଅଛି । ଯେଉଁ ଘରେ ଭଲ ରକମ ପବନ ଯିବା ଆସିବା କରୁଥିବ ସେହି ଘରେ ଛୁଆକୁ ରଖିବ । ଉଆଁଶୀ ଛୁଆକୁ ପବନ ମୁହଁରେ ନ ରଖି କାନ୍ଥ ଆଢ଼ୁଆଳକୁ ରଖିବ । ପବନ ମୁହଁରେ ରଖିଲେ ଥଣ୍ଡା ଲାଗିପାରେ । ଛୁଆ ବଡ଼ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଖୋଲା ପବନ ତାର ଦେହସୁହା କରାଇନେବ । ଛୁଆ ବର୍ଷେ ଖଣ୍ଡିକର

Digitized by srujanika@gmail.com

ହୋଇଗଲେ ଚେଣ୍ଢ ଯେତେ ଖୋଲା ପବନରେ ରହୁଥିବେ ସେତେ ଭଲ । ଖୋଲା ପବନରେ ରଖିଲ ବେଳେ ଜାମା ଗଣ୍ଡେ ପିନ୍ଧାଇ ଦେଇଥିଲେ ଦେହରେ ଥଣ୍ଡା ଲାଗିବ ନାହିଁ ।

ଆଲୁଅ :—

ସବୁ ଜନ୍ତୁରମୂଳ ହେଲା ଆଲୁଅ; ଅତଏ ଆଲୁଅ କେତେଦୂର ଦରକାର ତାହା ଆଗରୁ କୁହା ଯାଇଅଛି । ଭଲ ରକମ ଆଲୁଅ ପଡୁଥିବା ଘରେ ସର୍ବଦା ଛୁଆକୁ ରଖିବ ।

ଖାଦ୍ୟ :—

ଈଶ୍ୱର ଛୁଆକୁ ଜନ୍ମ ଦେଇ ତାର ଖାଦ୍ୟ ମା'ଠାରେ ଦେଇଛନ୍ତି । ମା ଦୁଧ ହେଲା ତାର ଏକମାତ୍ର ଖାଦ୍ୟ । ଦାନ୍ତ ଉଠିଲା ଯାଏ ତାର କେବଳ ମା ଦୁଧ ଖାଇବା ଉଚିତ—ଅନ୍ୟ କିଛି ଛୁଇଁବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଯେ ଏହି ସମୟଯାକ କେବଳ ମା ଦୁଧ ଖାଏ, ସେ ସାରା ଜୀବନ ସୁଖୀ ଓ ନୀରୋଗ ରହେ । ମା ଦୁଧ ଛୁଆ ଖାଇଲେ କେବଳ ଯେ ତାର ଭଲ ହୁଏ ଏହା ନୁହେଁ, ମାର ମଧ୍ୟ ମଙ୍ଗଳ ହୁଏ । ଏ କଥା ଆଗରୁ କୁହା ଯାଇଅଛି ।

ମା ଦୁଧର ଉପକାରିତା :—

୧ । ଏହା ଅତି ଶୀଘ୍ର ହଜମ ହୁଏ ।

୨ । ମା ଦୁଧ ଅଉଟିବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଗାଈ କିମ୍ବା ଛେଳି ଦୁଧ ଅଉଟିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଅଉଟି ଦେଲେ ଦୁଧରୁ ଖାଦ୍ୟ-ଗୁଣ ଉଣା ପଡ଼ିଯାଏ ଅଥଚ ପିଲାପାଇଁ ଏହା ନିତାନ୍ତ ଦରକାର ।

୩ । ଗାଈ ଦୁଧ କୁହ ବା ଛେଳି ଦୁଧ କୁହ ସେ ସବୁଥିରେ ରୋଗ-ବୀଜାଣୁ ରହିପାରନ୍ତି ଓ ତାହା ଦୂଷିତ ହୋଇ ଯାଇ ପାରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

କିନ୍ତୁ ମା ଦୁଧରେ ସେ ସବୁର ଭୟ ନ ଥାଏ । ମା ଦୁଧ ବିଶୁଦ୍ଧ ଏବଂ ନିର୍ଦୋଷ ।

୪ । ପିଲା ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତା ଖାଦ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦରକାର । ପିଲା ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାର ଖାଦ୍ୟ ଯେପରି ଭାବରେ ଦରକାର ପଡ଼ିବାର କଥା ମା ଦୁଧ ସେହିପରି ଭାବରେ ବଦଳି ଥାଏ । ଏ ସୁବିଧା ଅନ୍ୟ ଦୁଧରୁ ମିଳିବା ଏକାବେଳକେ ଅସମ୍ଭବ । ଏ ହେତୁରୁ ଛୁଆ ପାଇଁ ମା ଦୁଧଠାରୁ ବଳି ଆଉ କିଛି ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ନାହିଁ । ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଦେଖା ଯାଇଅଛି ଯେ ମା ଦୁଧ ଖାଉଥିବା ଛୁଆଙ୍କଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଦୁଧ ଖାଉଥିବା ଛୁଆଙ୍କ ଭିତରେ ମୃତ୍ୟୁ ସଂଖ୍ୟା ଖୁବ୍ ବେଶି ।

ଅନେକ ସମୟରେ ମା ଓ ଛୁଆ ଉଭୟଙ୍କ ମଙ୍ଗଳ ପାଇଁ ଛୁଆକୁ ମା ଦୁଧ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ସେପରି କିଛି ଗୁରୁତର କାରଣ ନ ଥିଲେ ମା ଦୁଧ ବନ୍ଦ କରିବା ମୋଟେ ଉଚିତ ନୁହେ ।

କେଉଁ କେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ ମା' ଦୁଧ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ :—

୧ । ମା ଠାରେ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ ଥିଲେ,

୨ । ମା ଠାରେ ରକ୍ତହୀନତା ରୋଗ ଥିଲେ,

୩ । ମା ଭାରି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥିଲେ,

୪ । ପ୍ରସବ ପରେ ବେଶି ପରିମାଣରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇ ମାକୁ ଏକାବେଳେକେ ଅବଶ କରି ଦେଇଥିଲେ, କିମ୍ବା

୫ । ମା ଠାରେ ବହୁମୂତ୍ର, ମୃଗୀ କିମ୍ବା ଉନ୍ମାଦ ରୋଗ ଥିଲେ,

ମା'ର ଉପକାର ପାଇଁ ଛୁଆକୁ ମା ଦୁଧ ଦିଆ ନ ଯାଇପାରେ; ଏବଂ

Digitized by srujanika@gmail.com

୧ । ମା ଠାରେ ଗରମୀ ରୋଗ ଥିଲେ,

୨ । ମା ଠାରେ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ ଥିଲେ,

୩ । ମାଙ୍କୁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ମାରାତ୍ମକ ଦୁର୍ଥ ରୋଗ ଧରିଥିଲେ,

୪ । ମା ଦୁଧ ଶୁଖିଗଲେ, କିମ୍ବା

୫ । ମାର ଦୁଧଭଣ୍ଡି ଫାଟି ଯାଇଥିଲେ କିମ୍ବା ସ୍ତନଦରି ପଡ଼ିଲେ ଛୁଆର ମଙ୍ଗଳ ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ମା ଦୁଧ ଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଛୁଆକୁ ମା ଦୁଧ ଦେବା ନିତାନ୍ତ ଅସମ୍ଭବ ହୋଇ ଉଠିଲେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଉଚିତ । ଯଥା :—'ଦୁଧ ମା' ଏବଂ ଗାଈ, ଛେଳି କିମ୍ବା ଗଧ ଦୁଧ ।

ଦୁଧ ମା :—

ମା ଦୁଧ ଦେବା ଅସମ୍ଭବ ହେଲେ 'ଦୁଧ ମା' ଖୋଜିବା ଉଚିତ । 'ଦୁଧ ମା' ମା ପରି ନ ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା ଗାଈ, ଛେଳି ଆଦି ଦୁଧଠାରୁ ସହସ୍ର ଗୁଣରେ ଭଲ ।

'ଦୁଧ ମା' (Wet nurse) ବା ଦୁଧ ଦେବାପାଇଁ ଦୁଧିଆଳୀ ଧାଈ

କିପରି ହେବା ଉଚିତ : –

୧ । ତାର କୌଣସି ପ୍ରକାର ରୋଗ ନ ଥିବ ।

୨ । ସେ ସୁସ୍ଥ, ସବଳ ଓ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ହୋଇଥିବ ଓ ତାର କୌଣସି ପ୍ରକାର ଅଙ୍ଗ ବିକୃତ ନ ଥିବ ।

୩ । ତାର ବୟସ ୩୫ ବର୍ଷରୁ ବେଶି ହୋଇ ନ ଥିବ ।

୪ । ତାର ନିଜ ଛୁଆର ବୟସ ଓ ଯେଉଁ ଛୁଆକୁ ସେ ଦୁଧ ଦେବ ତାର ବୟସ ସମାନ କିମ୍ବା ପାଖାପାଖି ହୋଇଥିବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

୪ । ତାର ନିଜ ଭୁଥ ଖିବ୍ ସୁସ୍ଥ ଓ ସବଳ ହୋଇଥିବ ।

୨ । ତାର କୌଣସି ପ୍ରକାର ଚରମ ଦୋଷ ନ ଥିବ ।

୬ । ତାର ସ୍ତନ ବଡ଼ ଓ ଟାଣ ହୋଇଥିବ ଓ ସ୍ତନର ଭଣ୍ଟି ଲମ୍ବ ହୋଇଥିବ ।

ଏହିପରି ଗୋଟିଏ ଲୋକ ଖୋଜି ତାଙ୍କୁ 'ଦୁଧ ମା' କରିବା ଉଚିତ ।

ଗାଈ ଓ ଛେଳି ଦୁଧ :—

ଅନେକ ସମୟରେ ଦୁଧ ମା ମିଳନ୍ତି ନାହିଁ, ତେଣୁ ଗାଈ କିମ୍ବା ଛେଳି ଦୁଧ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଅନେକ ଜାଗାରେ ପିଲଙ୍କୁ ମଇଁଷି ଦୁଧ ଦେଇଥାନ୍ତି । ମଇଁଷି ଦୁଧ ଗରିଷ୍ଠ, ଛୁଆ ସହଜରେ ହଜମ କରି ପାରେ ନାହିଁ । ଗାଈ କିମ୍ବା ଛେଳି ଦୁଧ ଯେ ସହଜରେ ହଜମ ହୁଏ ତା ନୁହେଁ, ତେବେ ତାହା ମଇଁଷି ଦୁଧଠାରୁ ଭଲ । ଗାଈ ଦୁଧ ହେଉ ବା ଛେଳି ଦୁଧ ହେଉ, ମା ଦୁଧ ସମାନ କେହି ନୁହନ୍ତି । କେଉଁ ଦୁଧରେ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ କେତେ ଅଛି, ତାର ଗୋଟିଏ ତାଲିକା ତଳେ ଦିଆଗଲା :—

ଶତକରା ହିସାବ ଧରା ହୋଇଅଛି	ଜଳ	ଛେନା-ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ	ଚିନି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ	ତେଲ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ	ଲବଣ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ	ଆପେକ୍ଷିକ ଗୁରୁତ୍ୱ
ମା: ଦୁଧ	୮୭·୭୫	୨	୬	୪	·୨୫	୧୦୩୨
ଗାଈ ଦୁଧ	୮୬·୫	୪	୪·୭୫	୪	·୭୫	୧୦୩୨.୫
ଛେଳି ଦୁଧ	୮୬·୮୫	·୩·୭୯	୩·୭୮	୪·୩୪	·୬୫	୧୦୩୨·୭
ମଇଁ ଦୁଧ	୮୨·୦୧	୩·୫୭	୪·୫୦	୧·୮୫	·୫୫	୧୦୩୨

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏହି ତାଲିକାରୁ ମା ଦୁଧ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦୁଧଠାରୁ କେତେ ଉପକାରୀ ତାହା ଜଣାଯାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ମା ଦୁଧ କ୍ଷାର ରସାତ୍ମକ (Alkaline) ଅଥଚ ଗାଈ ଦୁଧ ଅମ୍ଳ ରସାତ୍ମକ (Acid); ଏ ହେତୁରୁ ଛୁଆ ଗାଈ ଦୁଧ ଶୀଘ୍ର ହଜମ କରି ପାରେନାହିଁ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦୁଧରେ ରୋଗ ବୀଜାଣୁ ଥାନ୍ତି ମାତ୍ର ମା ଦୁଧ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦୁଧ ଆଉଟିବାକୁ ପଡୁଥିବାରୁ ତାହା ବେଶି ଗରିଷ୍ଠ ହୁଏ ଏବଂ ତହିଁରୁ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ କମିଯାଏ କିନ୍ତୁ ମା ଦୁଧରେ ସେପରି କିଛି ହୁଏନାହିଁ । ମା ଦୁଧ ଦୂଷିତ ହେବା ଭୟ ମଧ୍ୟ ନାହିଁ ।

ଛୁଆର ପ୍ରାଣ ବଡ଼ କଅଁଳ । ତାର ହଜମ କରିବା ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ କମ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ମା ଦୁଧ ବଦଳରେ ଗାଈ କିମ୍ବା ଛେଳି ଦୁଧ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଲେ ତାହା ମା ଦୁଧ ପରି କରି ନେବା ଉଚିତ । ଏପରି ନ କଲେ ଛୁଆ ହଜମ କରି ପାରେନାହିଁ, ତେଣୁ ତାଠାରେ ନାନା ପ୍ରକାର ରୋଗ ଦେଖାଦିଏ ଓ ସେ ଉଧେଇ ପାରେନାହିଁ ।

ଗଧ ଦୁଧ ଅନେକ ଅଂଶରେ ମା ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ସମାନ ଏବଂ ଏହା ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ କିନ୍ତୁ ଏହା ମିଳିବା ଦୁଷ୍କର । ଏ ହେତୁରୁ ମା ଦୁଧ ନ ମିଳିଲେ କିମ୍ବା ତାହା ନ ଦେଇ ପାରିଲେ ଗାଈ ଦୁଧକୁ ମା ଦୁଧ ପରି କରିନେବା ଉଚିତ ।

ଗୋଟାଏ ବଡ଼ ସଫା ଗିଲାସରେ ପାଞ୍ଚ ପା ଖାଣ୍ଟି କଞ୍ଚା ଗାଈ ଦୁଧ ଧୀର କରି ଥଣ୍ଡା ଜାଗାରେ ରଖି ଦେବ । ୨।୩ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଉପରୁ ଛ ଛଟାଙ୍କି ଦୁଧ ନିଗାଡ଼ି ନେବ । ଏହି ନିଗଡ଼ା ଦୁଧରୁ ନେବ...୬ ଛଟାଙ୍କି, ଦୁଗ୍ଧ ଶର୍କରା ନେବ... ...୪ ଛଟାଙ୍କି । କିଛି କଲିଚୂନ ପାଣିରେ ଗୋଳି ରାତିଏ ରଖିଦେଲେ ଚୂନତକ ତଳେ ବସିଯାଇ ଥିବାର ସକାଳକୁ ଦେଖାଯିବ । ଉପରେ କେବଳ ନିର୍ମଳ ପାଣି ରହିଥିବ ଓ ତା ଉପରେ ଗୋଟାଏ ପତଳା ସର ପଡ଼ିଥିବ । ଧୀର ଭାବରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସଇଠାଲୁ ଅଢ଼େଇ ଦେଇ ସେହି ସଫା ପାଣିରୁ ନେବ......୧ ଛଟାଙ୍କ
ଫୁଟନ୍ତାପାଣି ନେବ ... ... ୨½ ଛଟାଙ୍କ ।

(ବାଲେଶ୍ୱର ସେର ଅନୁସାରେ ଓଜନ ଧରା ହୋଇଛି)

ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବାର ପ୍ରଥମ ଦୁଇଦିନ ତାର କିଛି ଖାଇବା ଦରକାର ନାହିଁ । ଟିକିଏ ଟିକିଏ ମହୁପାଣି ଦେଲେ ହେଲା । ଯଦି ଦୁଧ ନିତାନ୍ତ ହଅ ତେବେ ଏହି ଛଅର ଦୁଧରୁ ଭାଗେ ଓ ଫୁଟନ୍ତା ପାଣି ତିନିଭାଗ ମିଶାଇ ଦେଇପାର । ତୃତୀୟ ଦିନ ଏହି ଛଅର ଦୁଧ ଯେତେ ନେବ ତହିଁରେ ସେତିକି ଫୁଟନ୍ତା ପାଣି ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଚତୁର୍ଥ ଦିନ ଏହି ଛଅର ଦୁଧ ଦୁଇଭାଗ ହେଲେ ଫୁଟନ୍ତାପାଣି ନେବ ଭାଗେ । ତେଣିକି ଆଉ ପାଣି ମିଶାଇବା ଦରକାର ନାହିଁ । ପ୍ରତିଥର ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଆଗରୁ ଦୁଧ ଛଅର ଛାଣିନେବା ଉଚିତ । ଏହି ଛଅର ଦୁଧ ଦୁଇମାସ ଖଣ୍ଡେ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ତେଣିକି ଜଳୁଆ ଗାଈ ଦୁଧ ଦେବ । ଜଳୁଆ ଗାଈ ଦୁଧରେ ପେଟ ଖରାପ ହେଲେ, ତହିଁରେ ସାମାନ୍ୟ ପାଣି ମିଶାଇ ଚୂନଟିଏ ଆଉଟି ଦେଇ ପିଆଇବ ।

ଉପରେ ଯାହା କୁହାଗଲା ତାହା ମଫସଲ ପରି ଜାଗାରେ କରି ପାରିବା ସହଜ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ଅଭାବ ପକ୍ଷେ ଦୁଧ ଓ ପାଣି ଏକାଠି ମିଶାଇ ଉତୁରାଏ ଆଉଟି ଦେବ ଓ ପ୍ରତି ଛଟାଙ୍କିଏ ପାଣି ମିଶା ଦୁଧରେ ଗ୍ରାମୁଏ (ଗ୍ରା ଖିଅ ଗ୍ରାମୁଚାରେ) ଚିନି ଓ ଗ୍ରାମୁଏ ଚୂନପାଣି ମିଶାଇ ଛୁଆକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଆଗରୁ ତହିଁରେ ଦୁଇ ଟୋପା ଗୁଆଘିଅ ପକାଇ ଫେଣ୍ଟିଦେଲେ ଭଲ ହେବ । ବୟସ ଅନୁସାରେ ଛୁଆର ଖାଦ୍ୟ ବଦଳାଇବା ଦରକାର ତେଣୁ କେତେ ଗାଈ ଦୁଧରେ କେତେ ପାଣି ମିଶାଇବ ତାର ଗୋଟିଏ ମୋଟାମୋଟି ତାଲିକା ପରିଶିଷ୍ଟରେ ଦିଆଗଲା ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଟିଣିଲ ଦୁଧ ଦେବାକୁ ହେଲେ ମଧ ପାଣି ଓ ଚିନି ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।

କିପରି ଗାଈର ଦୁଧ ଛୁଆଙ୍କୁ ଦେବ :—

୧ । ବଜାର ଗାଈ ଦୁଧ ଦେବ ନାହିଁ ।

୨ । ଧଡ଼ ଧଡ଼ିଆ ବୁଢ଼ୀ ଗାଈ ଦୁଧ ଦେବ ନାହିଁ ।

୩ । ଜରୁରୀକରୁ ବେଶି ଅଣ୍ଟିବ ନାହି ।

୪ । ଦୁଧ ଅଣ୍ଟା ବଡ଼ାକୁ ପ୍ରତି ଥର ଦୁଧ ଅଣ୍ଟିବା ଆଗରୁ ଥରେ ଭଲ କରି ପୋଡ଼ି ଦେଇଥିବ ଓ ତହିଁରୁ କୋରୁଥ ଚକ ରାମ୍ପି ଫୋପାଡ଼ି ଦେଇଥିବ ।

୫ । ଦୁଧ ଦୁହିଁବା ଆଗରୁ ଦୁଧ ଦୁହାଁ ଠେକି ପୋଡ଼ି ଦେଇଥିବ ।

୬ । ହାତ ଭଲ କରି ଧୁଆଧୋଇ କରି ଦୁଧ ଦୁହିବ ।

୭ । ଦୁଧ ଦୁହିଁବା ଆଗରୁ (ବାଛୁରୀ ମୁହଁ ଲାଗିବା ପରେ) ଥନକୁ ଭଲ କରି ଧୋଇ ଦେଇ ଥିବ ।

୮ । ଦୁଧକୁ ସର୍ବଦା ଢାଙ୍କି ରଖିବ ।

୯ । ପିଇ ଖାଇବା ଦୁଧ ଓଳକରୁ ବେଶି ରଖିବ ନାହିଁ ।

୧୦ । ଛୁଆର ବୟସ ଯେତେ ବାଛୁରୀର ବୟସ ସେତିକି ହେବା ଭଲ କଥା ।

ସବୁ ଛୁଆ ସମାନ ନୁହନ୍ତି କେହି ଓଜନରେ ବେଶି ହେଲେ କେହି କମ ଥାଏ; ଏହେତୁରୁ ଖାଦ୍ୟରେ ମଧ ପ୍ରଭେଦ ଘଟିଥାଏ । ମୋଟା ମୋଟି କହିବାକୁ ଗଲେ ଛୁଆର ଓଜନ ଯେତେ ସେର (ବାଲେଣ୍ଡ) ଦିନ ଭିତରେ ତାକୁ ତେତିକି ଦେଢ଼ ଛଟାଙ୍କି

Digitized by srujanika@gmail.com

(ବାଲେଶ୍ୱର) ଦୁଧ ଦିଆ ଯାଇପାରେ । ଯଥା :—ଛୁଆର ଓଜନ ୫ ସେର ହେଲେ ତାକୁ ୨½ ଛଟାଙ୍କ ଦୁଧ ଦିଆ ଯାଇପାରେ । ଛୁଆକୁ ଯେତେ ମାସ ବୟସ ହୋଇଥିବ, ଥରକୁ ତାକୁ ସେତିକି ଅଧ ଛଟାଙ୍କ ଓ ଆଉ ଅଧ ଛଟାଙ୍କ ଏ ବେଶି ଦୁଧ ଦିଆ ଯାଇ ପାରେ । ଯଥା :—ଛୁଆର ବୟସ ୪ମାସ ହେଲେ ତାକୁ ଥରକୁ କମରେ ୨½ ଛଟାଙ୍କ ଦୁଧ ଦିଆ ଯାଇ ପାରେ । ଏ ହେଲା ଗୋଟାଏ ମୋଟା ମୋଟି କଥା ।

ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ଆଗରୁ ଛୁଆକୁ ଦୁଧ ଛଡ଼ା ଆଉ କିଛି ଦେବ ନାହିଁ । ଛୁଆ ୭।୮ ମାସର ହୋଇ ଗଲାରୁ, ସେ ଯଦି ଖାଲି ମା ଦୁଧ ଖାଉ ଥାଏ ତେବେ ତାହା ଅଳ୍ପେ ଅଳ୍ପେ ଛଡ଼ାଇବାକୁ ହେବ ଏବଂ ତହିଁ ବଦଳରେ କିଛି କିଛି ଗାଈ କିମ୍ବା ଛେଳି ଦୁଧ ଦେବାକୁ ହେବ । ଛୁଆ ୯।୧୦ ମାସର ହୋଇଗଲେ ତେଣିକି ମା ଦୁଧ ବନ୍ଦ କରି ଦେଇ ଗାଈ କିମ୍ବା ଛେଳି ଦୁଧ ଦେବ । ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ଆଗରୁ ଛୁଆକୁ ଦୁଧ ଛଡ଼ା ଆଉ କିଛି ଦେବ ନାହିଁ ଦାନ୍ତ ଉଠିଗଲା ଉତ୍ତାରୁ ଦୁଧ ଓ ସାମାନ୍ୟ ବାର୍ଲି, ପେଜ, ଡାଲି ପାଣି, ଖିରି, ସାଗୁ ଆଦି ଦେବ । କମଳାଲେମ୍ବୁ, ସପୁରୀ, ଡାଳିମ୍ବ, ବେଦାନା ଆଦି ଫଳର ରସ ଓ ଲେମ୍ବୁ ସରବତ ପିଲାଙ୍କ ଦେହକୁ ହିତ କରେ, ତେଣୁ ଏ ସବୁଥିରୁ କିଛି କିଛି ମଧ ଦେବ ।

ବିଲାତୀ ଦୁଧ :—

ଆଜି କାଲି ଅନେକେ ଛୁଆଙ୍କୁ ବିଲାତୀ ଗୁଣ୍ଡ ଦୁଧ (Powdered milk) ଖାଇବାକୁ ଦେଉଛନ୍ତି । ଏହା ତ ମା ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ମୋଟେ ସମାନ ନୁହେଁ, ଗାଈ, ଛେଳି ଆଦିଙ୍କ ଦୁଧଠାରୁ ମଧ ହୀନ । ଏଥିରେ ଖାଦ୍ୟ-ପ୍ରାଣ ଥାଏ ନାହିଁ । ଏପରି ଦୁଧ ଛୁଆଙ୍କୁ ଦେବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ରେଳରେ ଦୂର ବାଟକୁ ଗଲାବେଳେ ବାଟରେ ଖାଣ୍ଟି ଦୁଧ ମିଳେ ନାହିଁ, ସେଭଳି ବେଳେ ଦିନେ ଓଳିଏ ଏହି ବିଲାତୀ ଦୁଧ ଦିଆ ଯାଇ ପାରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ବୋତଲ୍ ଖିଆ :—

ଆଜିକାଲି ବଡ଼ ବଡ଼ିଆ ଲୋକଙ୍କ ଘରେ ବୋହୂମାନେ ଏତେ ସୁସ୍ଥି ହୋଇ ଗଲେଣି ଯେ ଅନେକେ ନିଜ ଛୁଆଙ୍କୁ ଦୁଧ ଦେବା କଷ୍ଟକର କଥା ବୋଲି ମନେ କରନ୍ତି । ତେଣୁ ଏକ ପ୍ରକାର ବୋତଲରେ ଦୁଧ ପୂରାଇ ଚୁଚୁମିବାକୁ ଛୁଆକୁ ଦିଅନ୍ତି । ଏ ପ୍ରଥା ମଫସଲରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖା ଗଲଣି । ଏହ ଦ୍ୱାରା ଛୁଆର ବହୁତ ଅନିଷ୍ଟ ହୁଏ । ଯେତେ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ସୁଦ୍ଧା ବୋତଲ ଓ ତା ମୁହଁରେ ଥିବା ଚୁଚୁମା ଭଲରୂପେ ସଫା କରି ହୁଏ ନାହିଁ । ପାଣିରେ ଫୁଟାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଦୋଷ ରହି ଯାଏ । ତେଣୁ ବୋତଲରେ ଦୁଧ ଖାଇଲା ବେଳେ ତହିଁରେ ଥିବା ଦୂଷିତ ଜିନିଷ ପିଲା ପେଟକୁ ଯାଇ ଅନିଷ୍ଟ କରେ । ଏହାଫଳରେ ପିଲା ବେମାର ହୁଏ । ଏ ହେତୁରୁ ବୋତଲରେ ଦୁଧ ଖୁଆଇବା ମୋଟେ ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଚୁଚୁମା :—

ବଜାରରେ ରବରର ଏକ ପ୍ରକାର ଚୁଚୁମା ମିଳେ । ସେଥିରୁ ଗୋଟାଏ ପିଲାକୁ ହାବୁଡ଼ାଇ ଦେଲେ ପିଲା କାନ୍ଦେ ନାହିଁ । ଏହେତୁରୁ ଆଜିକାଲି ଏଥିରୁ ଗୋଟାଏ ଗୋଟାଏ ପିଲାଙ୍କୁ ଦେଉଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଭାରି ଖରାପ । ଗୋଟାଏ ଜିନିଷ, ସେ ପୁଣି ରବର, ପ୍ରତିଦିନ ଚୁଚୁମିବାରୁ ତାହା ଦୂଷିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ପିଲାର ଦେହ ଖରାପ ହୁଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଗୋଟାଏ ଜିନିଷ ବରାବର ଚୁଚୁମିବାରୁ ପିଲାର ମୁହଁ ବେଢଙ୍ଗିଆ ହୋଇଯାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଏହା ଦେବା ମଧ୍ୟ ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଗୁଳା, ଡାଟିଆ :—

ଦୁଧ ଖୁଆଇବାର ଯେତେ ପ୍ରକାର ଜିନିଷ ଅଛି ସବୁଠାରୁ ଗୁଳା, ଝିନୁକ ଓ ଡାଟିଆ ଭଲ । ଏହା ଅତି ସହଜରେ ସଫା ହୋଇଯାଏ,

Digitized by srujanika@gmail.com

ତହିଁରେ ମଇଳା ବସେ ନାହିଁ ଓ ସସ୍ତାରେ ମିଳେ ପ୍ରତିଥର ଦୁଧ ଖୁଆଇବା ଆଗରୁ ଓ ପରେ ଗୁଳା ଓ ଚାଟିଅକୁ ଭଲକରି ପାଉଁଶରେ ମାଜି ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ନେବ । ଅମଜା ଅଧୁଆ ଗୁଳା ଚାଟିଅରେ ଦୁଧ ଖୁଆଇଲେ ଛୁଆର ଦେହ ଭଲ ରହେ ନାହିଁ, ସେ ହଗି ହେବ ଓ ଜିଧେଇ ପାରେ ନାହିଁ ।

ଏବେହି ଚାଲରେ ମଇଳା କନାର ବଳତାଟାରେ ଦୁଧ ଖୁଆଇ ଥା'ନ୍ତି । ଏହା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେ । ମଇଲା କନାର ମଇଲା ଛୁଆ ପେଟକୁ ଯାଇ ଅନିଷ୍ଟ କରେ, ଏ ହେତୁରୁ ବଳତାରେ ଦୁଧ ଖୁଆଇଲେ ଭଲ କ ସିଧୋବ ସବୁ କନା ଧୋଇ, ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ, ସଫା ଜାଗାରେ ଶୁଖାଇ, ପରିଷ୍କାର ହାତରେ ବଳତା ବୋଳିବା ଉଚିତ । ପ୍ରତିଥର ନୂଆ ବଳତା ବ୍ୟବହାର କରିବ । ଛୁଆ କାନ୍ଦୁଥିବା ବେଳେ ତାକୁ ମାଡ଼ିବସି କେତେବେଳେ ଦୁଧ ପିଆଇବ ନାହିଁ । ଏହାକଲେ ତା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଭିତରକୁ ଦୁଧ ଚାଲିଯିବ ଓ ଫଳରେ ଅସାଧ୍ୟ ରୋଗ ହେବ । ଦୁଧକୁ ସର୍ବଦା ଘୋଡ଼ି ରଖିବ । ମୋଟେ ମାଛି ବସାଇ ଦେବ ନାହିଁ । ମାଛି ରୋଗର ମୂଳ । ମାଛି ବସିଥିବା ଦୁଧ ଖାଇଲେ ଛୁଆର ପେଟ ଖରାପ ହେବା ନିଶ୍ଚିତ କଥା ।

ଖାଇବା ସମୟ :—

ନିୟମିତ ଭାବରେ ଖାଇବାକୁ ନ ଦେଲେ ତମା ଖାଇବା ସମୟରେ ବେନିୟମ କଲେ ଛୁଆ ମାନଙ୍କର ଅନିଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏ ହେତୁରୁ ଠିକ ନିୟମିତ ସମୟରେ ଛୁଆମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଖାଇବା ବିଷୟରେ ନିୟମ ଥିଲେ ଠିକ୍ ସେହି ସମୟକୁ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ କରିବା ଯନ୍ତ୍ର ସବୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଥାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ଭଲ ଭାବରେ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୁଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମୁହଁ ପୋଛା :—

ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ ଉଠିଲକ୍ଷଣି କାଣି ଅଙ୍ଗୁଠିରେ ଖଣ୍ଡେ ସଫା ସରୁ ଓଦା କନା ଗୁଡ଼ାଇ ଛୁଆ ପାଟିଭିତର, ଦାନ୍ତମାଢ଼ି ଓ ଜିଭ ପୋଛି ଦେବ । ଖୁଆଇ ସାରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି କରିବା ଉଚିତ ।

ତେଲ ଘଷିବା :—

ଆମ ଦେଶରେ ଛୁଆ ଦେହରେ ପ୍ରତିଦିନ ତେଲ ଘଷନ୍ତି । ଏହା ଗୋଟିଏ ଭଲ ପ୍ରଥା । ତେଲ ଏକପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ । ଦେହରେ ଘଷିବା ବେଳେ କେତେକ ଅଂଶ ଦେହ ଭିତରକୁ ଯାଇ ଖାଦ୍ୟର କାମ କରେ । ତେଲ ଘଷିବାବେଳେ ଚମ ଘଷି ହେବାରୁ ବେଶି ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ହୁଏ ଓ ମାଂସପେଶୀସବୁର ଚାଳନା ହୁଏ । ଛୁଆ ପାଇଁ ଏହା ଭଲକଥା । ତେଲ ଲଗାଇଲେ ସହଜରେ ବାହାରର ଥଣ୍ଡା ଛୁଆ ଦେହରେ ଲାଗି ପାରେ ନାହିଁ ଏବଂ ଚମ ଉପରେ ଲାଗିଥିବା ରୋଗବୀଜାଣୁ ମରିଯାନ୍ତି । ଏହି ସବୁ କାରଣରୁ ତେଲ ମାଲିସ କରିବା ଉଚିତ । ଅଲିଭ ଅଏଲ, ସୋରିଷ ତେଲ, ରାଶି ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରେ । ସୋରିଷ ତେଲ କଡ଼ା, ତେଣୁ ତାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆଗରୁ ଥରେ ଫୁଟାଇ ତାର କଡ଼ାଗୁଣ ଭାଙ୍ଗି ଦେବା ଉଚିତ । ଅଲିଭ ଅଏଲ୍ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ।

ଗାଧୁଆ :—

ଉଛଆଣୀ ଛୁଆଙ୍କୁ ପ୍ରତି ସାତ ଦିନରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଗାଧୋଇ ଦେବ । ଉଷୁମ ପାଣି ଅପେକ୍ଷା ଥଣ୍ଡା ପାଣି ଭଲ କିନ୍ତୁ ଉଛଆଣୀ ଛୁଆଏ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ସହି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ; ତେଣୁ କବାଟ ଝରକା ଆଦି ବନ୍ଦକରି ଘର ଭିତରେ ନଖ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ତାକୁ ଗାଧୋଇ ଦେବ । ଗାଧୋଇ ଦେଲା ପରେ ଶୁଖିଲା କନାରେ ଦେହ-

Digitized by srujanika@gmail.com

ଭଲକରି ପୋଛିଦେବ, ଯେପରିକି ଦେହରେ ଚୋପା ହେଲେ ପାଣି ଲାଗି ନ ରହେ। ଶେଷରେ ଛୁଆ ଦେହକୁ ଶୁଖିଲା କନାରେ ଭଲ କରି ଘୋଡ଼ାଇ ବାହାରକୁ ଆଣିବ। ଛୁଆ ମାସକର ହୋଇଗଲେ ଦେଶୀକି ତାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧୋଇ ଦେବ ଓ ଅଳ୍ପେ ଅଳ୍ପେ ଥଣ୍ଡାପାଣି ଅଭ୍ୟାସ କରାଇବ।

ପ୍ରତିଦିନ ଠିକ୍ ନିୟମିତ ସମୟରେ ଗାଧୋଇ ଦେବ। ନିୟମରେ ହେଳା କରିବ ନାହିଁ। ଗାଧୋଇ ଦେବା ଆଗରୁ ଭଲକରି ତେଲ ମାଲିସ କରିଦେବ। ଖାଇବା ପରେ ଗାଧୋଇ ଦେବ ନାହିଁ।

ଶୋଇବା :—

ନୂଆଜନ୍ମି ଛୁଆଙ୍କର ୧୮।୧୯ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା କଥା। ଛୁଆ ବଡ଼ ହୋଇ ଆସିଲେ ଶୋଇବା ପରିମାଣ ଅଳ୍ପେ ଅଳ୍ପେ କମିଆସେ। ୨।୩ ବର୍ଷର ଛୁଆ ୧୩।୧୪ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ଉଚିତ। ୪।୬ ବର୍ଷର ଛୁଆ ୧୧।୧୨ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ଦରକାର। ଶୋଇବା ବେଳେ ଦେହ ବଢ଼େ ଏବଂ ଦେହର କ୍ଷତିପୂରଣ ହୁଏ। ପିଲାବେଳେ ଦେହ ବଢ଼ିବା କଥା, ଏ ହେତୁରୁ ଛୁଆର ଯେପରି ନିଦରେ ଅଭାବ ନ ପଡ଼େ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବା ଉଚିତ।

ଝାଡ଼ାଝିପଟ ଫେରିବା :—

ଝାଡ଼ା ଓ ମୂତବାଟେ ଦେହରୁ ଅଧିକାଂଶ ମଇଳା ବାହାରିଯାଏ। ଏହା ବାହାରି ନ ଗଲେ ତହିଁର ବିଷ ରକ୍ତରେ ମିଶି ଅନିଷ୍ଟ ଘଟାଏ। ଛୁଆଙ୍କଠାରେ ଏହା ବେଶି କ୍ଷତି କରିଥାଏ। ଏ ହେତୁରୁ ଛୁଆଙ୍କ ଝାଡ଼ା ଫେରିବାରେ ଯେପରି ଗୋଟାଏ ଅଭ୍ୟାସ ପଡ଼େ ଓ ଝାଡ଼ାଟା ସଫା ହୁଏ ତାହା କରିବା ଉଚିତ। ଝାଡ଼ା ହେଉ ବା ନ ହେଉ ଛୁଆକୁ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଓ ସଞ୍ଜରେ ଦୁଇଥର ଝାଡ଼ା ଫେରିବା ପାଇଁ ବସାଇ ରଖିବ। ଏହିପରି କିଛିଦିନ କଲେ ଛୁଆର ଅଭ୍ୟାସ ପଡ଼ିଯିବ ଓ ସେ ଆପେ ଆପେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଠିକ୍ ସମୟରେ ଝାଡ଼ା ଫେରିବ । ଝାଡ଼ା ସଫା ନହେଲେ ତଣ କରୁ-ବାକୁ ହେବ ତାହା ଆଗରୁ କୁହା ଯାଇଅଛି ।

ଲୁଗାପଟା :—

ଉଠିଆଣୀ ଛୁଅଙ୍କର କେତେଖଣ୍ଡ ଜନା ହେଲେ ହେଲ କିନ୍ତୁ ଛୁଅ ବର୍ଷେ ଦେଢ଼ ବର୍ଷର ହୋଇଗଲେ ତାର ଏଣୁ ତେଣୁ ଖଣ୍ଡେ ଅଧେ ଲୁଗା ଓ ଜାମା ଦରକାର ହୋଇଥାଏ ।

ଛୁଅଙ୍କ ଲୁଗାପଟା ସମସ୍ତ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ହେବା ଉଚିତ । ତା ନ ହେଲେ ସେମାନଙ୍କ ଦେହ ଭଲ ରହିବ ନାହିଁ । ଲୁଗାପଟା ମଇଳା ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବଦଳାଇ ଦେବା ଦରକାର । କୁରୁତା ଅଦ୍ଧ ଦେଲେ ସେ ସବୁ ଯେତେ ଢିଲା ହୁଏ ତେତେ ଭଲ---କସି ହେଉଥିବା ଜାମା ମୋଟେ ଦେବ ନାହିଁ ।

ଚଲା ଶିଖାଇବା :—

ଛୁଅ ଆପେ ଚାଲି ନ ପାରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାକୁ ଚଲାଇବ ନାହିଁ । ମା ମାନେ ଛୁଅକୁ "ଚାଲି, ଚାଲି, ପା, ପା" କହି ଚାଲି ଶିଖାନ୍ତି । ଏହା ଭାରି ଖରାପ । ପିଲ ଦିନେ ଗୋଡ଼ର ହାଡ଼ ନରମ ଥାଏ । ସେତେବେଳେ ତାକୁ ଚଲାଇ ଶିଖାଇଲେ ଦେହର ଭାର ଗୋଡ଼ ଉପରେ ପଡ଼ିବାରୁ ଗୋଡ଼ ବଙ୍କା ହୋଇଯାଏ । ଛୁଅ ଆପେ ଯେଉଁ ଦିନ ପାରିବ ସେହିଦିନ ଚାଲିବ । ଏଥିପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା ଦରକାର ନାହିଁ ।

ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁରିବା :—

ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମିବା ଗୋଟାଏ ଭାରି ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ । ଷଠୀ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଅମୃତ ଦେଇଛନ୍ତି କହି ମା ମାନେ ଏହାର ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦିଅନ୍ତି. କିନ୍ତୁ ଏହା ଉଚିତ ନୁହେ । ଏହା କରିବା ଦ୍ୱାରା ମୁହଁ ବଙ୍କ-

Digitized by srujanika@gmail.com

ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ତାଳୁମୂଳ ଗ୍ରନ୍ଥି (Tonslis) ବଢ଼େ । ଏ ଅଭ୍ୟାସ ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ହେଲେ ଝୁଅ ଅଙ୍ଗୁଠିରେ ଟିକିଏ ପିତା ଜିନିଷ ବୋଳି-ଦେବ । ତାହାହେଲେ ସେ ଅଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମିବ ନାହିଁ ।

ମାଟି ଖୁଆଇବା :—

ମା ମାନେ ପିଲକୁ ମାଡ଼ବସି ଦୁଧ ପିଆନ୍ତି । ବେଳେ ବେଳେ ଏତେ ବେଶି ପିଆନ୍ତି ଯେ ସେ ସବୁତକ ବାନ୍ତି କରି ପକାଏ । ଏହି ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ଯାଇ ଟିକିଏ ମାଟି ଚଟାଇ ଦିଅନ୍ତି । ଏହି ମାଟିଚଟା ଅଭ୍ୟାସ ଏତେ ବଳ ପଡ଼େ ଯେ ପିଲର ମାଟି ନ ହେଲେ ନ ଚଳେ । ମାଟି ଖୁଆଇବା କଦାପି ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ନାନା ପ୍ରକାର ଅନିଷ୍ଟ ଘଟିଥାଏ ।

ଜୋକ, କାନକଟା :—

ଜୋକ, କାନକଟା, ଅନ୍ଧାରବୁଢ଼ା ଆଦି କହି ପିଲକୁ ଡରାନ୍ତି । ସେ ଯେଉଁ ଡର ପଶିଯାଏ ତାହା ଆଉ ସହଜରେ ଛାଡ଼େନାହିଁ । ପିଲକୁ ଡରକୁଳା କରାଇବା ଛଡ଼ା ଏ ଡରାଣର ଆଉ କୌଣସି ମୂଲ୍ୟନାହିଁ । ତେଣୁ ଏପରି ଡରାଣ ମୋଟେ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ପିଲଦିନୁ ମନରେ ସାହସ ହେଲେ ପିଲ ସାହସୀ ହେବା କଥା । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ଅକାରଣେ ଡରାଇବା ଅନୁଚିତ ।

ଖେଳାଖେଳି :—

ପିଲ ଟିକିଏ ବଡ଼ ହୋଇଗଲେ ସେ ଆପେ ଆପେ ଖେଳା ଖେଳ କରିବାକୁ ଲାଗେ । ପିଲଙ୍କର ଖେଳା ଖେଳ ଭାରି ଦରକାର । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ବ୍ୟାୟାମ ହୁଏ ଏବଂ ଫଳରେ ସେମାନେ ଶାଣୁଆ, ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ ଓ ନୀରୋଗ ହୁଅନ୍ତି । ଖେଳ ଯାଗାରେ ଖେଳିବାକୁ ଦେବ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଓ ସଙ୍ଗ ପିଲା ଯେପରି ଭଲ ହୁଅନ୍ତି ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖୁଥିବ। ନ ଖେଳିବା ଯେପରି ଖରାପ, ବେଶିଗୁଡ଼ାଏ ଖେଳିବା ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ଅନିଷ୍ଟକର। ଅନେକ ପିଲା ଖରାରେ ବୁଲି ଦିନ ତମାମ ଖେଳୁଥାନ୍ତି, ଫଳରେ ସେମାନେ ଉଧେଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ଠିକ୍ ନିୟମିତ ଭାବରେ ପିଲାକୁ ଖେଳିବାକୁ ଦେବ। ଖାଇବା ପିଇବାରେ ଯେପରି ନିୟମ ରହିବା ଦରକାର, ଏଥିରେ ମଧ୍ୟ ସେପରି ନିୟମ ରହିବା ଉଚିତ।

ବଂଶରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ କୁଳ ମର୍ଯ୍ୟାଦା ବଢ଼ାଇବା ନିମନ୍ତେ ପିଲା ଜନ୍ମ ହେବା କଥା। ପିଲା ମନୁଷ୍ୟ ହେଲେ ସେ ଯେପରି ଦକ୍ଷ ଜଣରେ ଗଣା ହେବ ଏବଂ ଗୁରୁଅଙ୍କ ପ୍ରଶଂସା ପାଇବ ଏଥି ନିମନ୍ତେ ବାପ ମା ଙ୍କର ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଦରକାର। ପିଲାଦିନୁ ସାମାନ୍ୟ କେତୋଟି କଥା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିଦେଲେ ପିଲାର ଚାଲିଚଳଣ ଅତି ଭଲ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସେହି ଯେଉଁ ଅଭ୍ୟାସ ହୁଏ ତାହା ସେ ବଡ଼ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା ଛାଡ଼ି ପାରେ ନାହିଁ। ଏ ହେତୁରୁ ଏହିପରି କେତୋଟି ବିଷୟରେ ଦୁଇ ଚାରି କଥା ତଳେ ଲେଖାଗଲା।

ସତ୍ ସଙ୍ଗ :—

ପିଲା ସବୁକଥାଁ ଅତି ସହଜରେ ଅନୁକରଣ କରିପାରେ। ଅନୁକରଣ କରୁ କରୁ ତାହା ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଯାଏ। ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଗଲେ ଆଉ ଛାଡ଼ ହୁଏ ନାହିଁ। ଏ ହେତୁରୁ ପିଲାର ସାଙ୍ଗପିଲା ଯେପରି ଖୁବ ଭଲ ହୁଅନ୍ତି ତହିଁ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବା ଉଚିତ। ସାଙ୍ଗପିଲା ଖରାପ ହେଲେ ପିଲା ମଧ୍ୟ ଖରାପ ହୁଏ। ଏ ହେତୁରୁ ପିଲା ଯେପରି ଖରାପ ପିଲାଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ନ ମିଶେ ସେଥିପ୍ରତି ଯତ୍ନ ନେବା ଦରକାର। ଅନେକ ସମୟରେ ପିଲା ବାପ ମାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଅନୁକରଣ କରିଥାଏ। ଏ ହେତୁରୁ ପିଲା ପାଖରେ ଥିଲେ ତାଙ୍କ ନିଜର ଯେପରି କୌଣସି ତ୍ରୁଟି ଦେଖା ନ ଯାଏ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅହିଂସା, ଦୟା, କ୍ଷମା, ନମ୍ରତା ଆଦି ଗୁଣ :—

ଶୈଶବରୁ ପିଲାଦିନ ପିଲାର ଏହିସବୁ ଗୁଣ ଯେପରି ଗଠିତ ହୁଏ, ସେଥିପ୍ରତି ବାପ ମାଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିଦେବା ଉଚିତ । ସାମାନ୍ୟ ସାମାନ୍ୟ କଥାରୁ ପିଲାମାନେ ନିଜର ବାପ, ମା'ଙ୍କ ଠାରୁ ଏହି ସବୁ ଗୁଣ ଶିଖିଥାନ୍ତି । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ କୌଣସି ତ୍ରୁଟି ଦେଖିଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାହା ସଂଶୋଧନ କରିଦେବ । ତାଡ଼ନା ଦ୍ୱାରା ଯେ ସଂଶୋଧନ କରିବାକୁ ହେବ ଏହା ନୁହେଁ । ବାପ, ମାଙ୍କ ସ୍ନେହ ଦ୍ୱାରା ଯାହା ହୋଇ ପାରିବ ସହସ୍ର ତାଡ଼ନାରେ ତାହା ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ ।

ସତ୍ୟବାଦିତା :—

ସତ୍ୟ ହେଲା ମନୁଷ୍ୟର ପ୍ରଧାନ ବଳ । ଏହି ବଳରେ ମନୁଷ୍ୟ ସଂସାର ଜୟ କରିପାରେ । ପିଲାଦିନରୁ ତୁଆଙ୍କର ଯେପରି ସତ୍ୟ କଥା ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ବଢ଼େ ଏବଂ ସେମାନେ ସତ ଛଡ଼ା ମିଛ ନ କହନ୍ତି ସେଥି ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଉଚିତ । ପିଲାମାନେ ସତ ଛଡ଼ା ମିଛ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ । ବାପ ମାଙ୍କ ଠାରୁ ସେମାନେ ମିଛ ଶିଖନ୍ତି । ପିଲା ଉପରେ ପଦେ ପଦେ ମିଛ କହନ୍ତି ଏକଥା ବାପ ମା ଶିଖାଇବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏସବୁ ବନ୍ଦ ନିତାନ୍ତ ଅନୁଚିତ । ପିଲାର ସବୁକଥା ଅଭ୍ୟାସ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ତେଣୁ ପିଲାଦିନରୁ ସତକଥା କହିବା ଅଭ୍ୟାସ ପଡ଼ିଲେ ସେ କେବେହେଁ ତାହା ଛାଡ଼ି ପାରିବ ନାହିଁ ।

ସରଳତା :—

ଆଜିକାଲି ବାପ ମା ମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମୂଳରୁ ସଜବାଜ କରି ଦିଅନ୍ତି । ତାହା ଫଳରେ ବଡ଼ଦିନରୁ ସେମାନଙ୍କର ବ୍ୟସନ ବଢ଼ିବା

Digitized by srujanika@gmail.com

ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଥାଏ । ଏ ହେତୁରୁ ଏସବୁ ମିଥ୍ୟା କଥାରେ ପ୍ରଶ୍ରୟ ନ ଦେଇ ସରଳତା ଶିକ୍ଷା ଦେବା ଉଚିତ ।

ଈଶ୍ୱର ଭକ୍ତି :—

ପିଲାଦିନରୁ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ମନରେ ଈଶ୍ୱର ଭକ୍ତି ଦୃଢ଼ କରିବା ଉଚିତ । ପିଲା ଦିନରୁ ଥରେ ଏହା ଦୃଢ଼ୀଭୂତ ହେଲେ ଆଉ ଛାଡ଼ି ହେବା ଅସମ୍ଭବ ।

ସେହି ପିଲାଦିନୁ ମଧ୍ୟ ପିତୃ ମାତୃ ଭକ୍ତି ଓ ଗୁରୁଜନ ଭକ୍ତି ଆଦି କଥା ଅଭ୍ୟାସ ପକାଇବା ଉଚିତ ।

ଉପରେ ଏଯେଉଁ ଛୋଟଛୋଟ କଥା କୁହାଗଲା ତାହା ଅଳ୍ପ ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା ପିଲାମାନଙ୍କ ଚରିତ୍ର ଗଠନର ମୂଳ କଥା । ଏହି ସବୁ କଥା ଅତି ପିଲାଦିନୁ ଖୁବ୍ ସହଜରେ ଅଭ୍ୟାସ ପଡ଼ି ପାରେ, କେବଳ ବାପ ମା'ଙ୍କର ଟିକିଏ ଯତ୍ନନେଲେ ହେଲା । ମା ହେଲା ପିଲାର ଆଦ୍ୟ ଗୁରୁ, ତେଣୁ ପିଲାର ଏସବୁ ଗୁଣ ମା ଉପରେ ବେଶି ନିର୍ଭର କରେ ।

ପାଠ ପଢ଼ା :—

ପଞ୍ଚବର୍ଷ ପଞ୍ଚମାସ ପଞ୍ଚଦିନରେ ବିଦ୍ୟାରମ୍ଭ ହୁଏ । ବିଦ୍ୟାରମ୍ଭ ଉତ୍ସବ ଏଦିନ ହେଉ, ତହିଁରେ କିଛି ଯାଏ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଏତେ ଅଳ୍ପ ବୟସରୁ ପାଠ ପଢ଼ାଇବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ପାଠ ପଢ଼ା ଆରମ୍ଭ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଲେଖା ଲେଖି ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଡାହାଣ ହାତରେ ଲେଖା ଲେଖି କରିବାର କଥା; ଏହେତୁରୁ ସଦାବେଳେ ଡାହାଣ ହାତରେ ଭାର ପଡ଼େ ଓ ବାଁ ହାତ କିଛି କରେ ନାହିଁ । ପିଲାଦିନେ ହାତର ହାଡ଼ ସବୁ ଭାରି ନରମ ଥିବାରୁ ଏହି ଅସମାନ ଭାର ଦ୍ୱାରା ହାତ କୁହୁଣିର ଆକାର ଏବଂ କ୍ଷମତା ଅସମାନ ହୋଇ ଯାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପଢ଼ାପଢ଼ି ଆରମ୍ଭ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦିନ ରାତିରୁ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ପାଇଁ ଦୃଷ୍ଟି ବହି, ସିଲଟ ଆଦି ପାଖ ଜିନିଷ ଉପରେ ପଡ଼େ । ଏ ସମୟରେ ଆଖି ନରମ ଥିବାରୁ ଏହାଦ୍ୱାରା ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି କମିଯାଏ ।

ପିଲାଦିନ ହେଉଛି ବଢ଼ନ୍ତି ଉଠନ୍ତି ସମୟ । ସେତେବେଳେ ନାନା ପ୍ରକାର ରୋଗ ସହଜରେ ଧରିଥାଏ । ଚଟଶାଳୀକୁ ଯିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ମିଶିବାର କଥା । କାହା ଦେହରେ କେଉଁ ରୋଗ ଅଛି କହି ହେବ ନାହିଁ, ତେଣୁ ଅନେକ ପିଲ ଏକାଠି ହେଲେ ଆପଣା ଆପଣା ଭିତରକୁ ରୋଗ ଡିଆଁଇବା ସହଜ ହୋଇ ଉଠେ ।

ପାଠପଢ଼ା ଆରମ୍ଭଟା ହଟେ ଖଡ଼ି ପାଠରେ । ଖଡ଼ି ପାଠରେ ଧୂଳି ଉଡ଼େ; ତେଣୁ ଚାଟଶାଳୀ ଭିତର ଧୂଳିରେ ପୂରିଯାଏ । ଏହି ଧୂଳି ନିଶ୍ୱାସରେ ନେବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପକ୍ଷରେ ଭାରି କ୍ଷତିକର । ଏହାଛଡ଼ା ଚାଟଶାଳୀରେ ଅନେକ ପିଲା ଏକା କୋଠରୀରେ ରହିବାରୁ ସେଠାରେ ପବନ ଅଳ୍ପକେ ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଦୂଷିତ ପବନ ପିଲାଙ୍କର ବହୁତ ଅନିଷ୍ଟ କରେ ।

୪।୫ ବର୍ଷ ବେଳେ ପିଲାର ମସ୍ତିଷ୍କ ଏତେ ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଥାଏ ଯେ ସେତେବେଳେ ପାଠପଢ଼ା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକୃତରେ କିଛି ଲାଭ ହୁଏ ନାହିଁ, ବରଂ ପିଲା ବୋଧା ବଳଦ ହୋଇଯାଏ ।

ଏହି ସବୁ କାରଣରୁ ୪ ବର୍ଷ ଠାରେ ପିଲାକୁ ପଢ଼ାଇବା କିମ୍ବା ଚାଟଶାଳୀକୁ ପଠାଇବା ମୋଟେ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ବୟସ ୬ ବର୍ଷ ହୋଇଗଲେ ତେଣିକି ପାଠପଢ଼ା ଆରମ୍ଭ କରାଇବା ଉଚିତ ।

ପାଠ ପଢ଼ା ଆରମ୍ଭ ହେବା ଆଗରୁ ପିଲା ନିଜ ମା ପାଖରୁ ଅନେକ କଥା ଶିଖିଥାଏ ଏବଂ ସେତେବେଳେ ତାର ଅନେକ କଥା ଅଭ୍ୟାସ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପଡ଼ିଥାଏ। ଏହେତୁରୁ ଶିଶୁ ବୟସରୁ ଭଲ ଭଲ କଥା ଶିଖି ପାରିବ ଓ ତାର ଭଲ ଭଲ କଥାରେ ଅଭ୍ୟାସ ପଡ଼ିବ ଏଥିପ୍ରତି ମା ମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଉଚିତ। ଏତେବେଳେ ପିଲ ପାଠ ପଢ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ଯାହା ଲାଭ ନ ହେବ କେବଳ ମା ପାଖରେ ରହିଲେ ତାଠାରୁ ଶହେ ଗୁଣରେ ବେଶି ଲାଭ ହେବ । ମା କେବଳ ଶିଖାଇ ପାରିଲେ ହେଲା । ଭଲ ଭଲ କଥାରେ ଅଭ୍ୟାସ ପକାଇବା, ଭଲ କଥା ଶିଖିବା ଏବଂ ଦୟା, ସତ୍ୟବାଦିତା ଆଦି ଭଲ ଭଲ ଗୁଣ ଅର୍ଜ୍ଜନ କରିବା ଆଦି ବିଷୟ ଏହି ସମୟରେ ସୁବିଧାରେ ହୋଇଥାଏ । ଏଡିକି ବେଳୁଁ ଏ ସବୁ ବିଷୟରେ ଅଭ୍ୟାସ ପଡ଼ିଲେ ତାହା ଆଜୀବନ ରହି ଯାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରସବ ଦିନ ଜାଣିବା ତାଲିକା

ଶେଷ ଋତୁର ପ୍ରଥମ ଦିନଠାରୁ ଗଣନା କଲେ କେଉଁ ଦିନ ପ୍ରସବ ହେବା ସମ୍ଭବ ତାହା ଏହି ତାଲିକାରୁ ଜଣାଯିବ । ଶେଷ ଋତୁର ପ୍ରଥମ ଦିନ ଯେଉଁ ମାସ ଯେଉଁ ତାରିଖରେ ପଡ଼ୁଥିବ ତାହା ଉପର ଅଙ୍କରୁ ପ୍ରସବ ତାରିଖ ଓ ସେହି ତଳଧାଡ଼ି ମୁଣ୍ଡରେ ଥିବା ମାସର ନାମରୁ ପ୍ରସବ ମାସ ଜାଣି ହେବ ।

ଜାନୁଆରୀ ...	୧	୨	୩	୪	୫	୬	୭	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮
ଅକ୍ଟୋବର ...	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୨୯	୩୦	୩୧	୧	୨	୩	୪
ଫେବୃଆରୀ ...	୧	୨	୩	୪	୫	୬	୭	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮
ନଭେମ୍ବର ...	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୨୯	୩୦	୧	୨	୩	୪	୫
ମାର୍ଚ୍ଚ ...	୧	୨	୩	୪	୫	୬	୭	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮
ଡିସେମ୍ବର ...	୬	୭	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୨୯	୩୦	୩୧	୧	୨
ଏପ୍ରିଲ ...	୧	୨	୩	୪	୫	୬	୭	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮
ଜାନୁଆରୀ ...	୬	୭	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୨୯	୩୦	୩୧	୧	୨
ମେ ...	୧	୨	୩	୪	୫	୬	୭	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮
ଫେବୃଆରୀ ...	୫	୬	୭	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୧	୨	୩	୪
ଜୁନ ...	୧	୨	୩	୪	୫	୬	୭	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮
ମାର୍ଚ୍ଚ ...	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୨୯	୩୦	୩୧	୧	୨	୩	୪
ଜୁଲାଇ ...	୧	୨	୩	୪	୫	୬	୭	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮
ଏପ୍ରିଲ ...	୭	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୨୯	୩୦	୧	୨	୩	୪
ଅଗଷ୍ଟ ...	୧	୨	୩	୪	୫	୬	୭	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮
ମେ ...	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୨୯	୩୦	୩୧	୧	୨	୩	୪
ସେପ୍ଟେମ୍ବର ...	୧	୨	୩	୪	୫	୬	୭	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮
ଜୁନ ...	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୨୯	୩୦	୧	୨	୩	୪	୫
ଅକ୍ଟୋବର ...	୧	୨	୩	୪	୫	୬	୭	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮
ଜୁଲାଇ ...	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୨୯	୩୦	୩୧	୧	୨	୩	୪
ନଭେମ୍ବର ...	୧	୨	୩	୪	୫	୬	୭	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮
ଅଗଷ୍ଟ ...	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୨୯	୩୦	୩୧	୧	୨	୩	୪
ଡିସେମ୍ବର ...	୧	୨	୩	୪	୫	୬	୭	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮
ସେପ୍ଟେମ୍ବର ...	୭	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୨୯	୩୦	୧	୨	୩	୪

ନାସ୍ତ୍ର ମଙ୍ଗଳ ପୃ ୪୧ ପୃ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରସବ ଦିନ ଜାଣିବା ତାଲିକା

କଲେ କେଉଁ ଦିନ ପ୍ରସବ ହେବା ସମ୍ଭବ ତାହା ଏହି ତାଲିକାରୁ ଜଣାଯିବ । ଶେଷ ଋତୁର ପ୍ରଥମ ଦିନ ଯେଉଁ ମାସ ଯେଉଁ ତାରିଖରେ ପଡ଼ିଥିବ ତାହା ଉପର ଧାଡ଼ିରୁ ଜାଣି ଠିକ୍ ତାହା ତଳେ ଥିବା ଅଙ୍କରୁ ପ୍ରସବ ତାରିଖ ଓ ସେହି ତଳଧାଡ଼ି ମୁଣ୍ଡରେ ଥିବା ମାସର ନାମରୁ ପ୍ରସବ ମାସ ଜାଣି ହେବ ।

୫	୬	୭	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୨୯	୩୦	୩୧	ଜାନୁଆରୀ
୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୨୯	୩୦	୩୧	୧	୨	୩	୪	୫	୬	୭	ନଭେମ୍ବର
୫	୬	୭	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮				ଫେବୃଆରୀ
୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୨୯	୩୦	୧	୨	୩	୪	୫				ଡିସେମ୍ବର
୫	୬	୭	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୨୯	୩୦	୩୧	ମାର୍ଚ୍ଚ
୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୨୯	୩୦	୩୧	୧	୨	୩	୪	୫	ଜାନୁଆରୀ
୫	୬	୭	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୨୯	୩୦		ଏପ୍ରିଲ
୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୨୯	୩୦	୩୧	୧	୨	୩	୪		ଫେବୃଆରୀ
୫	୬	୭	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୨୯	୩୦	୩୧	ମେ
୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୧	୨	୩	୪	୫	୬	୭	ମାର୍ଚ୍ଚ
୫	୬	୭	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୨୯	୩୦		ଜୁନ
୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୨୯	୩୦	୩୧	୧	୨	୩	୪	୫	୬		ଏପ୍ରିଲ
୫	୬	୭	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୨୯	୩୦	୩୧	ଜୁଲାଇ
୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୨୯	୩୦	୧	୨	୩	୪	୫	୬	୭	ମେ
୫	୬	୭	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୨୯	୩୦	୩୧	ଅଗଷ୍ଟ
୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୨୯	୩୦	୩୧	୧	୨	୩	୪	୫	୬	୭	ଜୁନ
୫	୬	୭	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୨୯	୩୦		ସେପ୍ଟେମ୍ବର
୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୨୯	୩୦	୧	୨	୩	୪	୫	୬	୭		ଜୁଲାଇ
୫	୬	୭	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୨୯	୩୦	୩୧	ଅକ୍ଟୋବର
୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୨୯	୩୦	୧	୨	୩	୪	୫	୬	୭		ଅଗଷ୍ଟ
୫	୬	୭	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୨୯	୩୦		ନଭେମ୍ବର
୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୨୯	୩୦	୩୧	୧	୨	୩	୪	୫	୬		ସେପ୍ଟେମ୍ବର
୫	୬	୭	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୨୯	୩୦	୩୧	ଡିସେମ୍ବର
୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୨୯	୩୦	୧	୨	୩	୪	୫	୬	୭	ଅକ୍ଟୋବର

ମାତୃ ମଙ୍ଗଳ ପୃ ୪୧ ପୃ

ପରିଶିଷ୍ଟ

ଅପରିପୁଷ୍ଟ ଛୁଆର ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକା

ବୟସ	କିପରି ଖାଦ୍ୟ ଦେବ	ପ୍ରତିଥରର ପରିମାଣ	କେତେ କେତେ ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତର ଖୁଆଇବ
୧ମ ଓ ୨ୟ ଦିନ	ଛଟାଙ୍କିଏ ଗରମ ପାଣିରେ ଚା ଖିଆ ଚାମଚରେ ଚାମଚେ ମହୁ କିମ୍ବା ଦୁଗ୍ଧ ଶର୍କରା ମିଶାଇ ଖାଦ୍ୟ ତିଆରି କରିବ	୨୦ ଟୋପା	ଦିନ ବେଳେ ଘଣ୍ଟାକେ ଥରେ, ରାତିରେ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟାରେ ଥରେ ।
୩ୟ ଓ ୪ର୍ଥ ଦିନ	ମା ଦୁଧ ଚୁଚୁମି ଖାଇ ପାରିଲେ ଭଲ, ତା ନ ହେଲେ ମା ଠାରୁ ଦୁଧ ବାହାର କରି ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ମା ଠାରେ ଦୁଧ ନଥିଲେ କିମ୍ବା ମା ଦୁଧ ନ ଦିଆଯାଇ ପାରିଲେ, ଏକଭାଗ ଗାଈ କିମ୍ବା ଛେଳି ଦୁଧରେ ତିନି ଭାଗ ଫୁଟନ୍ତା ଜଳ ଓ ପ୍ରତି ଛଟାଙ୍କି ଏହିପରି ପାଣିମିଶା ଦୁଧରେ ଚା ଖିଆ ଚାମଚରେ ଏକ ଚାମଚ କରି ଦୁଗ୍ଧ ଶର୍କରା ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।	ଚା ଖିଆ ଚାମଚରେ ଦୁଇ ଚାମଚ ମା ଦୁଧ	ଦିନ ବେଳେ ୨ ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତର ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଓ ରାତିରେ ୪ ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତର ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଦୁଧ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ନିଜେ ଚୁଚୁମି ମା ଦୁଧ ଖାଇ ପାରିଲେ ପ୍ରତି ଦୁଧ ପାଞ୍ଚମିନିଟରୁ ଥରକେ ୧୦ ମିନିଟ ଚୁଚୁମିବାକୁ ଦେବ ।
୫ମ ଓ ୬ଷ୍ଠ ଦିନ	ଐ	ଚାରି ପାଞ୍ଚ ଚାମଚ	ଐ
୨ୟ ସପ୍ତାହ	ମା ଦୁଧ କିମ୍ବା ତା ଅଭାବରେ ଏକ ଭାଗ ଗାଈ କିମ୍ବା ଛେଳି ଦୁଧ, ଦୁଇ ଭାଗ ଫୁଟନ୍ତା ପାଣି ଓ ଉପର ଲିଖିତ ପରିମାଣ ଅନୁସାରେ ଦୁଗ୍ଧ ଶର୍କରା ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବ	ଅଧଛଟାଙ୍କିରୁ ଏକଛଟାଙ୍କି	ଐ
୩ୟ ଓ ୪ର୍ଥ ସପ୍ତାହ	ମା ଦୁଧ କିମ୍ବା ତା ଅଭାବରେ ସମାନ ପରିମାଣରେ ଗାଈ କିମ୍ବା ଛେଳି ଦୁଧ ଓ ଫୁଟନ୍ତା ପାଣି ଓ ଉପର ଲିଖିତ ପରିମାଣ ଅନୁସାରେ ଦୁଗ୍ଧ ଶର୍କରା ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ।	ଐ	ଐ

ଅପରିପୁଷ୍ଟ ଛୁଆର ବଳ ଭଲ ଛୁଆ ବଳ ପରି ହେବାଯାଏ ଏହିପରି ନିୟମରେ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଛୁଆ ଦେହରେ ଭଲ ରକମ ବଳ ହୋଇଗଲେ ଅର୍ଥାତ୍ ମାସେ ଖଣ୍ଡେ ବିତିଗଲେ କେଣ୍ଟିକ ଭଲ ଛୁଆକୁ ଖୁଆଇଲା ପରି ତାକୁ ମଧ୍ୟ ଖୁଆଇବ ।

ନାରୀ ମଙ୍ଗଳ ପୃ ୧୨୩

Digitized by srujanika@gmail.com

ପରିଶିଷ୍ଟ

ମା ଦୁଧ ମୋଟେ ନ ଥିଲେ କିପରି ଭାବରେ ଗାଈ ଦୁଧ ଖାଇବାକୁ ଦେବ ତାହାର ଗୋଟିଏ ମୋଟାମୋଟି ତାଲିକା

ପିଲାର ବୟସ	ଦିନ ଭିତରେ କେତେଥର ଖୁଆଇବ	ଦିନ ଭିତରେ କେତେ ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତର ଖୁଆଇବ	ରାତି ଭିତରେ କେତେଥର ଖୁଆଇବ	ପ୍ରତି ବକ୍ତରେ କେତେ ଖୁଆଇବ	ଦିନ ସାରା ମିଶି କେତେ ଖୁଆଇବ	ମିଶାଣ	
						ଦୁଧ	ଜଳ
୩ ଦିନ	୬ ଥର	ଦୁଇଘଣ୍ଟା	୨ ଥର	½ ଛଟାକି	୩ ଛଟାକି	¾ ଛଟାକି	୨¼ ଛଟାକି
୪ ,,	,,	,,	,,	½ ,,	୪½ ,,	୧½ ,,	୩ ,,
୫ ,,	,,	,,	,,	½ ,,	୬ ,,	୨½ ,,	୩½ ,,
୬ ,,	,,	,,	,,	½ ,,	୬ ,,	୩ ,,	୩ ,,
୨ୟ ସପ୍ତାହ	,,	,,	,,	୧ ,,	୯ ,,	୫½ ,,	୩½ ,,
୩ୟ ,,	,,	,,	,,	୧½ ,,	୧୦ ,,	୬½ ,,	୩½ ,,
୪ର୍ଥ ,,	,,	,,	,,	୧½ ,,	୧୨ ,,	୯ ,,	୩ ,,
୨ୟ ମାସ	୭ ଥର	ତିନଘଣ୍ଟା	,,	୨ ,,	୧୪ ,,	୧୨ ,,	୨ ,,
୩ୟ ,,	,,	,,	ଥରେ	୨½ ,,	୧୫ ,,	୧୫ ,,	—
୪ର୍ଥ ,,	,,	,,	,,	୨¾ ,,	୧୬½ ,,	୧୬½ ,,	—
୫ମ ,,	,,	,,	,,	୩ ,,	୧୮ ,,	୧୮ ,,	—

(ବାଲେଶ୍ୱରୀ ସେର ହିସାବରେ ତାଲିକା ହୋଇଅଛି)

ଏହା ଗୋଟିଏ ମୋଟାମୋଟି ତାଲିକା । ଏଥିରେ ସାମାନ୍ୟ ଟିକିଏ ବଢ଼ ପଡ଼ିଲେ କିମ୍ବା କମିଗଲେ ବେଶି କିଛି ଯାଏ ଆସେ ନାହିଁ । ଦୁଧର ଆକାର ଅନୁସାରେ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ କମ ବେଶି ହୋଇଥାଏ । ଯାହା ଖାଇବାକୁ ଦେବ ତାହା ଠିକ୍ ନିୟମ ଅନୁସାରେ ଖୁଆଇବ ।

ନାଷ୍ଟ ମଙ୍ଗଳ ପୃ ୧୮୨ ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ ।

Digitized by srujanika@gmail.com